

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

LUC SYLVESTRE

LES EFFETS DE LA PRATIQUE MEDITATIVE

SUR LE NIVEAU D'EXPERIENCING

MARS 1987

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Sommaire

Cette recherche vise à évaluer expérimentalement les effets de la Méditation Transcendantale sur la capacité d'experiencing.

La variable dépendante est le niveau d'experiencing évalué au moyen de l'échelle d'experiencing. L'échantillon est constitué d'un groupe expérimental de dix sujets qui pratiquent la Méditation Transcendantale et d'un groupe-contrôle de dix autres sujets. Trois juges entraînés évaluent les niveaux d'experiencing à partir de journaux personnels que rédigent les participants. Six mesures sont enregistrées pour chaque sujet sur une période de dix semaines. Les hypothèses stipulent que les sujets du groupe expérimental ne différeront pas significativement des sujets du groupe-contrôle dans leur capacité d'experiencing.

L'analyse statistique des résultats confirme les hypothèses de l'étude. Aucune différence significative n'est observée entre les deux groupes sur la variable d'experiencing pour l'ensemble de la période expérimentale. Globalement, cette recherche démontre que la Méditation Transcendantale n'influence pas significativement la capacité d'experiencing des sujets qui la pratiquent.

D'autres résultats démontrent une diminution significative du niveau d'experiencing au cours du temps chez les deux groupes. Cette baisse est attribuée à une diminution de la motivation des sujets à participer à l'expérience.

En dépit des conclusions de cette recherche, la petite taille de l'échantillon utilisé ne permet pas la généralisation des résultats obtenus. Il est suggéré que les recherches futures accordent plus d'importance à la grandeur de l'échantillon, ainsi qu'à la motivation des sujets à participer à l'expérimentation.

## Table des matières

	<u>Page</u>
Introduction .....	1
Chapitre premier – Contexte théorique .....	5
Introduction .....	6
La méditation .....	7
Revue de la littérature .....	17
La théorie du changement de la personnalité de E.T. Gendlin .....	33
Rappel de la problématique et hypothèse .....	46
Chapitre II – Description de l'expérience .....	50
Introduction .....	51
Description de l'échantillon .....	52
La mesure du changement expérientiel .....	53
Hypothèses .....	61

Chapitre III – Analyse des résultats .....	63
Introduction .....	64
Analyse statistique des résultats .....	65
– Traitement des données .....	65
– Résultats préliminaires .....	65
– Résultats de l'analyse de variance au mode .....	69
– Résultats de l'analyse de variance au sommet .....	74
– Résultats supplémentaires .....	75
Résumé .....	79
Chapitre IV – Discussion des résultats .....	81
Introduction .....	82
Résultats .....	83
Différences entre les groupes pour l'ensemble de la période expérimentale .....	84
Evolution du niveau d'experiencing au cours du temps .....	88
Analyse qualitative chez le groupe de méditants .....	91
Effet de l'âge .....	93
Limites de cette recherche .....	93

Résumé et conclusion .....	95
Appendice A – Directives pour la rédaction des journaux .....	99
Remerciements .....	103
Références .....	104

## Introduction



Depuis quelques années, il y a une multiplication des psycho-techniques. De nouvelles méthodes, de nouvelles approches de développement personnel apparaissent sans cesse. Le désir de changer est évident. Changer la qualité de la vie est devenu l'étiquette magique et prometteuse de tous les programmes. Il y a un accroissement considérable de professionnels de la santé, de thérapeutes, de gourous, de maîtres divers, tous se présentant comme dépositaires de méthodes uniques. Parmi ces multiples approches, un courant devient de plus en plus considéré: celui de la méditation.

La pratique de la méditation est devenue un phénomène sans cesse grandissant en Occident. Plusieurs - des jeunes en particulier - se laissent guider par des méthodes orientales et asiatiques. En dépit de cet intérêt plutôt nouveau, la pratique de la méditation est loin d'être récente; en fait, elle existe depuis quelques milliers d'années. Si jusqu'à maintenant sa pratique est restée associée à un acte religieux, on l'aborde aujourd'hui la plupart du temps sans aucune référence religieuse ou idéologique. Les attentes à l'égard de la méditation concernent souvent le domaine psychologique, psychothérapeutique et même, dans certains cas, médical.

Parmi les multiples techniques de méditation - il y en aurait plus de 450 - une des plus populaires en Occident est la Méditation Transcendantale (MT). Déjà en 1977, on comptait plus de 800,000 adeptes de cette technique aux Etats-Unis. La plupart des études portant sur la

méditation ont été effectuées sur cette technique, principalement à cause de l'accessibilité des échantillons de méditants et, en partie, à cause du fait que ceux qui s'y adonnent ont tous reçu le même enseignement.

D'après plusieurs études, la MT occasionnerait des changements de personnalité allant dans le sens de l'actualisation de soi. Par contre, en employant une méthodologie différente, d'autres études suggèrent que c'est la "perception de soi" du méditant qui se transforme, plutôt que sa personnalité réelle. Devant des résultats pour le moins dissemblables, il est impossible à ce stade-ci de la recherche de conclure que la MT entraîne une véritable transformation personnelle chez le sujet méditant.

L'objectif de cette recherche est d'évaluer les changements réels qui surviennent chez les sujets qui pratiquent la MT au plan de la personnalité. Les notions de personnalité et de changement utilisées ici réfèrent à la théorie du changement de la personnalité développée par E.T. Gendlin (1964).

Cette étude comprend quatre parties. Dans un premier chapitre, les principaux concepts théoriques (Méditation, Méditation Transcendantale, Experiencing), de même que les principales recherches qui inspireront l'hypothèse de cette recherche seront explicités. Le second chapitre décrit l'expérience réalisée pour vérifier l'hypothèse et présente l'ins-

trument de mesure utilisé, soit l'échelle d'experiencing. Le troisième chapitre concerne l'analyse des résultats obtenus. Et, enfin, un quatrième chapitre interprète ces mêmes résultats.

Chapitre premier

Contexte théorique

Ce premier chapitre se divise en quatre parties. La première débutera par une clarification de ce qu'est la méditation. Les multiples formes de méditation qui existent peuvent être classées selon trois grandes catégories. A la lumière de cette typologie, la MT qui est la technique sur laquelle porte cette étude sera définie et située parmi l'ensemble des techniques.

Dans un deuxième temps, une revue descriptive des principales recherches concernant le changement de la personnalité chez les sujets qui pratiquent la MT sera effectuée. Cette revue insistera particulièrement sur les procédures expérimentales adoptées par les différentes recherches. Plus loin, des difficultés d'ordre méthodologique concernant la mesure du changement de la personnalité seront soulevées et conduiront à la nécessité d'utiliser une mesure plus pragmatique du changement de la personne. Dès lors, un instrument, soit l'échelle d'experiencing, sera proposé comme pouvant résoudre cette difficulté, en mesurant le changement sous l'angle de son processus expérientiel.

Dans un troisième temps, la théorie du changement de la personnalité élaborée par E.T. Gendlin (1964) sera présentée. Les éléments conceptuels fournis par l'auteur permettront, d'une part, la compréhension du changement de la personnalité sous l'angle de son processus et, d'autre part, l'utilisation de l'échelle d'experiencing.

En fin de chapitre, un rappel de la problématique soulevée par cette revue de la littérature conduira à la formulation des objectifs et de l'hypothèse générale de la présente recherche.

### La méditation

#### Ce qu'est la méditation

Un des problèmes que l'on rencontre en étudiant la méditation est l'absence d'une définition précise. Les effets de détente qu'elle suscite amènent certains auteurs à la définir comme une technique de relaxation (Benson, 1975). D'autres la définissent par ses objectifs: un état de complète concentration sans pensées (méditation concentrative) ou un état de pleine conscience ("mindfulness") non analytique et non sélective dans l'ici-maintenant (méditation réceptive) (Shapiro, 1980). Bien qu'utiles, ces définitions ne donnent pas pour autant d'indications sur le processus de la méditation, sur ce qui se passe véritablement au cours de la méditation.

Un autre type de définition souvent rencontré provient du dictionnaire. Selon le dictionnaire Petit Larousse illustré (1975), la méditation est l'action de réfléchir profondément (méditer sur une question). Cette définition associe la méditation à la réflexion dans le sens de: "Je médite sur mon orientation de vie". Bien que ce genre de réflexion puisse survenir pendant la méditation, là n'est pas son but et de loin sa nature propre.

Un autre problème que l'on rencontre est qu'il existe plusieurs types de méditation. Selon Goleman (1977), il y en aurait plus de 450 recensés. Dans cette abondance des types de méditation, Shapiro (1980) suggère la définition suivante, et c'est celle qui sera retenue pour cette étude.

La méditation réfère à une famille de techniques ayant en commun le fait de s'exercer consciemment à orienter l'attention d'une façon non analytique ainsi que le fait de s'entraîner à ne pas s'attarder à des ruminations ou des pensées discursives.

Cette définition nous permet de saisir un peu mieux le processus de la méditation. C'est donc un exercice impliquant une façon de diriger l'attention. Cette définition sous-tend implicitement que le contenu des pensées n'a pas d'importance au cours de la méditation. Selon Shapiro (1980), la conscience du processus de la pensée qui vient et qui va est beaucoup plus importante. Cette indifférence à l'égard des

contenus permet de bien la différencier des techniques telles que l'imagerie mentale guidée (Kretschmer, 1969), le rêve éveillé (Singer, 1974), l'hypnose (Paul, 1969) et l'auto-hypnose (Fromm, 1975).

Si l'orientation de l'attention d'une façon non-analytique est le processus qui est présent dans toutes les techniques de méditation, ce qui les distingue entre elles est, selon Shapiro (1980), d'une part, une certaine façon de déployer l'attention et, d'autre part, l'objet sur lequel se porte cette même attention. Etant donné le nombre presque illimité d'objets d'attention possible, la façon de déployer l'attention est le critère qui permet un regroupement efficace des différentes formes de méditation. Une classification de ces techniques sera maintenant examinée selon ce critère.

### Types de méditation

L'ensemble des techniques de méditation peut être divisé en trois groupes: les méditations concentratives, les méditations réceptives (Brown, 1977; Goleman, 1972; Naranjo et Ornstein, 1971) et une combinaison des deux types (Shapiro, 1980; Washburn, 1978). Il convient donc maintenant d'établir une claire distinction entre les trois types de méditation.

#### A. Méditation concentrative

La méditation concentrative est très répandue parmi les fidèles de toutes les religions. Les Chrétiens lui ont donné le nom de contemplation, les Hindous la connaissent sous les noms de bhakti yoga



(yoga de la dévotion), pranayama (contrôle et maniement de la respiration), samadhi (état extatique). Le Bouddhisme quant à lui compte près de quarante techniques dans cette catégorie de méditation.

La pratique de la méditation concentrative consiste à faire converger toute l'attention sur un objet précis et unique et à l'y maintenir jusqu'à l'obtention d'un état de parfaite concentration. Les stimuli autres que l'objet d'attention sont ignorés et toute l'attention est maintenue sur l'objet de méditation, aussi appelé le point de focalisation. Par exemple, si l'objet choisi est un mantra (courte expression, un mot ou un son), le méditant le répète à haute voix ou mentalement jusqu'à ce qu'il s'en imprègne complètement et s'unisse à lui. Le point ultime de cette pratique est l'absorption du pratiquant par l'objet de méditation. L'adepte s'applique à être directement conscient de l'objet d'une façon non-analytique plutôt qu'indirectement à travers la pensée.

#### B. Méditation réceptive

La pratique de la méditation réceptive est tout à fait différente. Elle ne comporte pas de technique, l'objet de méditation pouvant être n'importe quelle chose évidente et distincte à un moment donné. Il s'agit d'être attentif à toutes choses se levant dans le champ de conscience ou le traversant, et de les observer telles qu'elles sont sans conceptualiser ni analyser. Tout est accueilli, rien n'est exclu, maîtrisé ou figé. Le pratiquant ne s'attarde, ni se laisse fasciner par aucun stimulus que celui-ci soit interne ou externe. Pour reprendre

l'analogie utilisée par Ornstein (1971), l'esprit du méditant devient progressivement comme un miroir poli qui reflète les choses telles qu'elles se présentent à lui, et puis les laisse aller sans s'attacher à elles.

1. Une comparaison. La différence entre les méditations concentratives et réceptives peut être très bien expliquée et vérifiée si l'on compare les résultats de deux études. L'une d'elles concerne des yogis rajas pratiquant une méditation concentrative (Anand et al., 1961) et l'autre concerne des moines zens pratiquant une méditation réceptive (Kasamatsu et Hirai, 1966).

Les yogis rajas pratiquaient la méditation concentrative en portant leur attention sur l'arrière de leurs paupières ou sur le bout de leur nez. Durant la méditation, leurs yeux étaient clos. L'expérimentateur administrait des stimuli externes aux yogis tels que des jets lumineux intenses, divers bruits, des stimulations thermales (être touché par un tube de verre chaud ou avoir les mains immergées dans de l'eau froide ( $4^{\circ}\text{C}$ )). "Aucun de ces stimuli n'a produit un blocage du rythme des ondes alphas produites par les yogis au cours de leur méditation" (Anand et al., 1961). En d'autres termes, les yogis ne voyaient pas, n'entendaient pas et ne ressentaient pas les stimulations externes qu'on leur administrait.

Les sujets zens dans l'étude de Kasamatsu et Hirai méditaient les yeux ouverts. Comme dans l'étude sur la méditation concentrative, des ondes alphas étaient enregistrées sur toutes les régions du cerveau. Cependant, lorsqu'un son de cloche leur était administré, on observait un blocage des ondes alphas pour deux à trois secondes. Ce son de cloche fut répété vingt fois et chaque fois, il y avait un blocage des ondes alphas pour deux ou trois secondes suivi d'une reprise du rythme des ondes alphas. Cela présente un contraste marqué avec les résultats observés chez les yogis rajas.

On peut retenir de ces deux études que lors de la méditation concentrative, le champ de la conscience est détourné de l'environnement et réduit à un objet unique et précis; lors de la méditation réceptive, l'esprit demeure conscient de tous les aspects de son environnement interne et externe. Pour reprendre l'analogie de Pribram (1971) en psychophysiologie, le mécanisme de l'attention est comparable à celui d'une caméra: 1) lorsque la mise au point est faite par une lentille de type grand angulaire, le champ de la conscience est très large; il embrasse tout le champ possible (méditation réceptive) et 2) lorsque la mise au point est faite par une lentille de rapproche (zoom), le champ de conscience est réduit à un petit segment du champ de visée (méditation concentrative). Ainsi, lors de la méditation, le mécanisme d'attention utilisé peut être d'un type ou de l'autre selon le cas, ou encore une oscillation entre les deux.

### C. Méditation combinée

Quelques techniques de méditation intègrent des éléments des deux types précédents de méditation. Par exemple, un méditant peut orienter son attention sur sa respiration (zen et vipassana) ou sur un mantra (MT), par conséquent il laissera son attention se porter sur d'autres stimuli s'ils deviennent prédominants, pour ensuite reporter son attention sur sa respiration ou son mantra. En d'autres termes, le méditant demeure ouvert aux autres stimuli, mais il a un objet de méditation sur lequel il garde principalement son attention. Par exemple, le mantra utilisé en MT n'est pas un objet de "concentration-absorption", mais plutôt une ancre qui préserve l'attention d'être captivée par les objets qui traversent l'esprit.

En résumé, l'acte de méditation implique principalement le déploiement soutenu de l'attention d'une façon non-analytique, donc sans participation de la pensée discursive. Cependant, cette même attention peut être dirigée sur un objet unique, ou simplement posée sur tout objet qui traverse son champ à un moment précis selon le type de méditation. Certaines méthodes comme celle de la MT empruntent à la fois à ces deux façons de procéder.

La section qui suit traitera de la MT, technique sur laquelle porte cette étude.

### La méditation transcendantale

La méditation transcendantale (MT) est la plus connue et la plus utilisée des techniques de méditation en Occident. Associée au nom du yogi indien Maharishi Mahesh Yogi qui l'a introduite en Occident dans les années 1958-1960, la méthode a peu à peu bénéficié de l'enthousiasme du public qui a perçu en elle une réponse au stress de la vie moderne. S'appuyant sur une organisation dynamique et particulièrement militante centrée sur la personne du Maharishi, la MT devient semble-t-il un phénomène sans cesse grandissant. On estime en 1977 que plus de 1,000 personnes par jour s'inscrivent aux cours de MT. Ainsi, près de deux millions de personnes s'adonneraient aujourd'hui, dans le monde, à la MT. Le mouvement est donc bien établi même si près de 25% des méditants abandonnent la pratique régulière après un an (Robert et Lamontagne, 1979).

La MT n'est pas une religion, tout individu qu'importe sa provenance raciale peut y être initié (Bloomfield et al., 1975; Denniston et McWilliams, 1975). De provenance indienne, la MT est une forme standardisée de méditation mantrique provenant de l'école Advaïta de Sankaracharya remontant au VIII<sup>e</sup> siècle et appartenant au courant de pensée védique.

La technique de la MT s'apprend en sept étapes, depuis les deux conférences d'introduction jusqu'à la vérification, trois mois plus tard, afin de s'assurer que la pratique du sujet méditant reste conforme aux instructions qu'il a reçues lors de son initiation.

L'exercice de la MT est relativement simple. Après les deux conférences préparatoires, l'initié se voit assigné un mantra (mot sanskrit n'ayant aucune signification pour lui). Celui-ci s'engage à ne jamais le révéler à personne ni même à le prononcer à haute voix. Ce mantra permettra au méditant d'éviter les distractions par des pensées ou des stimulations externes durant sa pratique. Il est enseigné au sujet de méditer confortablement assis, les yeux fermés, durant 15 à 20 minutes, deux fois par jour, généralement le matin et en fin d'après-midi, en répétant mentalement le mantra.

Les méditants doivent éviter tout effort pour se concentrer, ils sont priés de reporter en douceur leur esprit sur le mantra s'ils viennent à s'en distraire.

Il est enseigné durant les conférences d'introduction qu'au cours de la méditation des changements physiologiques et biochimiques se produisent et permettent d'atteindre un niveau de profonde relaxation, supérieure au sommeil profond. Cet état permet au système nerveux de se libérer des tensions et des stress accumulés, sans efforts, ni volonté. Le contenu des pensées et les distractions qui surgissent au cours de la méditation sont considérés par les adeptes de la MT comme n'ayant aucune signification. Celles-ci sont vues comme étant des tensions qui se relâchent d'elles-mêmes. Enfin, quelques réunions de vérification suivent la période d'initiation afin de vérifier et de valider l'apprentissage des débutants.

Voici la description que donne le Maharishi de la MT. La Méditation Transcendantale, nous dit Maharishi, consiste

"... à diriger intérieurement l'attention sur les niveaux les plus subtils d'une pensée jusqu'à ce que l'esprit transcende l'expérience du plus subtil état de cette pensée et parvienne à la source même de la pensée, c'est-à-dire à la conscience transcendantale, pendant laquelle l'esprit expérimente la béatitude..."  
(Mahesh Yogi, 1976)

Lorsque son esprit se calme, le méditant en vient à expérimenter progressivement des niveaux plus subtils de pensée, comme par analogie lorsque le soleil se couche, nous pouvons observer les étoiles.

De façon globale, la MT est, selon la typologie décrite plus haut, une technique de méditation de type combiné. Au cours de sa méditation, le sujet centre son attention sur un mantra tout en demeurant conscient de ce qui se passe en lui et autour de lui.

La deuxième section de ce chapitre sera consacrée à une revue de la littérature sur les effets de la MT au plan de la personnalité. Soulignons que seules les études ayant porté sur la MT seront relevées comme pertinentes. Le domaine des effets psychophysiologiques ne sera pas traité. Les pages qui suivent aborderont les études ayant porté d'une part sur l'anxiété et d'autre part sur la personnalité. Cette revue sera attentive aux procédures expérimentales adoptées par les études. Pour obtenir une vision d'ensemble sur ces études, le tableau 1 (p.

28) résume et regroupe les principaux résultats obtenus. A la fin de cette section, des problèmes d'ordre méthodologique concernant la mesure du changement de la personnalité seront mis en évidence.

### Revue de la littérature

#### Effets de la MT sur l'anxiété

Plusieurs chercheurs ont entrepris de mesurer à l'aide de différents tests si la pratique de la MT diminue effectivement le trait d'anxiété.

Ross (1972) compare un groupe de sujets qui pratiquent la MT de façon régulière avec un autre groupe de sujets qui méditent irrégulièrement. A l'aide du IPAT Anxiety Scale, il observe une plus grande diminution ( $p = .07$ ) de l'anxiété chez le groupe de méditants réguliers.

Hjelle (1974) démontre à l'aide du Bendig's Anxiety Scale qu'un groupe de méditants expérimentés était significativement moins anxieux qu'un groupe de méditants débutants.

Utilisant des méthodologies scientifiques rigoureuses et employant des groupes contrôles, cinq études indépendantes démontrent une diminution importante du trait d'anxiété chez les méditants réguliers. A l'aide du State Trait Anxiety Inventory A-Scale, Nidich et al. (1973) obtiennent une réduction de l'anxiété ( $p < .05$ ) chez un groupe de méditants réguliers après six semaines d'entraînement. Stern (1974) confirme les résultats de Nidich et al. (1973) avec une probabilité ( $p < .001$ ) à



l'aide du Trait Anxiety Scale of Spielberger's State Trait Anxiety Inventory. Enfin, Marron (1973), Dillbeck (1977) et, d'autre part, Ferguson et Gowan (1976) arrivent aux mêmes conclusions en utilisant respectivement le State Trait Anxiety Inventory (STAI) dans les deux premiers cas et le Cattel Anxiety Scale dans l'autre.

N'utilisant pas de groupe contrôle, Shapiro (1974) obtient une baisse du niveau d'anxiété ( $p < .001$ ) chez 180 sujets après 17 semaines d'entraînement à l'aide du STAI.

En milieu psychiatrique, deux études, celles de Candelent et Candelent (1975) et Glueck et Stroebel (1975), observent une diminution de l'anxiété. Les patients furent évalués à l'aide du Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), du Minnesota-Hartford Personality Assay (MHPA), du Institute of Living Psychophysiological Rating Form et à l'aide des évaluations du personnel infirmier. Glueck et Stroebel relèvent une diminution notable au niveau des symptômes. L'étude de Candelent et Candelent (1975) n'utilisait pas de groupe contrôle.

A la fin, il apparaît clairement d'après l'ensemble des études que la pratique régulière de la MT tend à réduire le niveau d'anxiété. Le fait demeure que quatre études sur onze n'ont pas utilisé de groupe contrôle, soit celles de Candelent et Candelent (1975), Hjelle (1974), Ross (1972) et Shapiro (1974). Examinons maintenant les résultats des études comparatives avec d'autres techniques de relaxation.

#### A. Comparaison avec d'autres techniques de relaxation

Davies (1974) obtient une réduction significative du niveau d'anxiété ( $p < .05$ ) chez un groupe de sujets méditants en comparaison avec un groupe de relaxation progressive. L'instrument utilisé était le STAI de Spielberger.

Smith (1976) n'observe pas de différence significative entre les sujets d'un groupe de méditants et ceux d'un groupe de relaxation quant à la diminution de l'anxiété. L'auteur soutient que la croyance en l'efficacité d'une technique est un facteur qui contribue considérablement à l'atteinte de résultats positifs et qu'en définitive la MT ne serait pas supérieure aux méthodes de relaxation consistant simplement à s'asseoir sans méditer pour réduire le trait d'anxiété.

Zuroff et Schwarz (1978) comparent un groupe recevant un entraînement en relaxation musculaire, un second en MT, ainsi qu'un groupe-contrôle sur des mesures de trait d'anxiété, de contrôle interne, de mauvais ajustement et d'abus de drogue. Mesurés avant et après deux mois de traitement, les résultats ne démontrèrent aucune différence significative entre les trois groupes quant au mauvais ajustement, au contrôle interne et à l'abus de drogue. Quant aux mesures d'anxiété, les trois groupes diminuèrent de façon équivalente dans une évaluation behaviorale. Par contre, une évaluation du type "self report" a démontré curieusement une baisse du niveau d'anxiété chez tous les méditants alors que dans les deux autres groupes cette variable s'est maintenue constante.

Face à de tels résultats contradictoires concernant la mesure du niveau d'anxiété, Zuroff et Schwarz (1978) avancent l'hypothèse selon laquelle un changement positif se produirait surtout au niveau de "l'image de soi" chez les méditants plutôt qu'au niveau du niveau d'anxiété. L'importance d'une telle étude réside dans le fait qu'elle indique que les méditants se perçoivent comme étant moins anxieux qu'ils ne le sont véritablement. D'autres études utilisant des mesures comportementales comme celle de Zuroff et Schwarz sont donc à encourager.

En résumé, il ressort de l'ensemble des recherches portant sur l'anxiété des méditants que la pratique de la MT a un effet allant dans le sens d'une baisse du niveau d'anxiété. Il semble toutefois que cette technique ne soit pas la seule à pouvoir réduire ce niveau. De plus, la baisse d'anxiété rapportée par les méditants peut être moindre que ce qu'elle est en réalité; cela dépend des instruments de mesure utilisés. Des mesures comportementales sont à encourager. Voyons maintenant ce qui ressort des études effectuées au plan de la personnalité chez les méditants.

#### Effets de la MT sur la personnalité

Jusqu'à présent, les études énumérées ci-dessus démontrent que la pratique de la MT réduit efficacement le niveau d'anxiété. Aide-t-elle cependant au développement personnel? Occasionne-t-elle des changements dans la personnalité des méditants? Pour répondre à ces questions, examinons les études qui ont exploré ce domaine.

Parmi la multitude d'études scientifiques ou non et des comptes rendus publicitaires concernant les effets de la MT au plan de la personnalité, la liste des effets bénéfiques est impressionnante et ne peut manquer de susciter un certain scepticisme devant une telle abondance d'effets salutaires.

En y regardant de plus près, on constate que certaines études laissent à désirer au plan de la procédure expérimentale. Certaines, par exemple, utilisent des instructeurs de MT et non pas de simples méditants comme sujets d'expérience (Fehr, 1972; Schwartz, 1974; Benson, 1972). Il va sans dire que ces échantillons sont davantage susceptibles de vouloir faire bonne impression que les simples méditants. D'autres études, mises à part les études de cas ou les observations cliniques, n'utilisent pas le groupe-contrôle (Fehr, 1972; Hjelle, 1974; Ross, 1974; Shapiro, 1974; Curtin, 1973; Scott, 1977; Penner, 1973). Dans une autre étude (Davidson, Goleman et Schwartz, 1976) le groupe expérimental est composé de sujets pratiquant trois types de méditation différentes.

Malgré la séduction que suscitent les résultats de ces études, il serait hasardeux de s'y fier et faux de les généraliser. Il nous faudra donc procéder à une sélection de la littérature et s'attarder davantage aux études ayant eu le souci d'une certaine rigueur au plan de la méthodologie. Ainsi, dans les paragraphes qui suivent, dix études seront décrites quant à leurs résultats et leurs procédures expérimentales.

Dans l'objectif d'étudier les changements de la personnalité chez les méditants, Seeman et al. (1972) administrent le Shostrom's Personal Orientation Inventory (POI) deux jours avant le début d'un entraînement en MT à un groupe expérimental ( $p = 20$ ) et à un groupe-contrôle ( $p = 15$ ). Au post-test, deux mois plus tard, les résultats présentent des différences significatives entre les deux groupes dans la direction d'une "actualisation de soi" chez les méditants sur six des douze échelles. Les variables concernées sont l'acceptation de l'agressivité, la spontanéité et le "self-regard" ( $p \leq .001$ ), l'orientation vers soi (inner-directed) ( $p \leq .02$ ), la valeur d'actualisation de soi et la capacité de contact intime ( $p \leq .10$ ).

Nidich étant un collaborateur de la recherche précédente, Nidich et al. (1973) reproduisent l'étude de Seeman et ses collaborateurs en utilisant les mêmes procédures expérimentales avec neuf sujets dans chaque groupe. Au post-test, dix semaines plus tard, des différences significatives apparaissent sur 10 des 12 échelles du POI entre les sujets-contrôle et expérimentaux dans la direction d'une prédite actualisation de soi chez les méditants. Les variables touchées sont l'orientation vers soi, la valeur d'actualisation, la spontanéité ( $p < .01$ ), l'existentialité, l'acceptation de l'agressivité et le "self-regard" ( $p < .10$ ), la compétence vis-à-vis du temps ( $p < .05$ ), la réaction émo-

tionnelle (feeling reactivity), l'acceptation de soi et la capacité de contact intime ( $p < .01$ ). Ici, un plus grand nombre de sujets aurait augmenté la validité des résultats.

Pelletier (1974) soumet 40 volontaires distribués au hasard, soit dans un groupe de méditants, soit dans un groupe-contrôle. Tous les sujets sont soumis à l'Autokinetic Test, le Embedded Figures Test et au Rod and Frame Test. Après trois mois de méditation régulière, seuls les sujets méditants de nouveau soumis aux tests démontrent une amélioration de "l'égo-distance" et de l'indépendance du champ. Selon l'auteur, les résultats suggèrent que la MT améliore la qualité de l'attention.

Selon Witkins et al. (1962: Voir Pelletier, 1974), les personnes indépendantes du champ ont plus de facilité à structurer leur expérience, une meilleure clarté cognitive et se remémorent les expériences avec plus d'aisance. Les études sur les sujets indépendants du champ indiquent que ceux-ci ont une opinion d'eux-mêmes plus stable en dépit des changements du contexte social. Leurs attitudes, jugements et sentiments sont guidés par des motivations et des critères internes plutôt que par référence à des standards externes.

Dans l'étude de Linden (1973), 90 enfants sont répartis au hasard dans trois groupes, soit un groupe de méditants débutants, un groupe d'orientation (guidance group) et un groupe-contrôle. Au terme d'une période de 18 semaines de méditation, tous les sujets sont soumis à

un post-test à l'aide du Children's Embedded Figure Test. A l'évaluation, seuls les méditants démontrent une amélioration significative de l'indépendance du champ.

Reed (1975) compare un groupe de sujets méditants débutants ( $n = 16$ ) avec un groupe de sujets-contrôle ( $n = 16$ ) à l'aide d'une grande batterie de tests concernant la "direction prioritaire de l'attention", la "flexibilité cognitive" et l'indépendance du champ. Une différence significative seulement est observée au pré-test à l'aide du Reality Attentiveness - Reality Inattentiveness Questionnaire. Seuls les sujets s'apprêtant à suivre le cours de MT obtiennent une plus grande "orientation interne de l'attention".

Kline (1976) compare 13 sujets recevant un entraînement en MT et 14 sujets-contrôle à l'aide du Minnesota Multiphasic Personality Inventory, du Rotter Internal-External Locus of Control et du Tennessee Self Concept Scale. Une copie du Tennessee Self Concept Scale est distribuée à un "autrui significatif" capable de fournir une description de la personnalité de celui qui se soumet à l'expérience. Au terme d'une période de trois mois après avoir reçu leur entraînement, les sujets des deux groupes se soumettent à un post-test. Une différence seulement fut observée lors du post-test à partir du General Maladjustment Subscale du Tennessee Self Concept Scale, ayant été rempli par les "autrui significatifs", décrivant les sujets. Les sujets contrôlés sont décrits comme étant mieux ajustés que les sujets pratiquant la MT.

Ferguson et Gowan (1976) ont étudié trois groupes de sujets dont 19 non méditants, 16 méditants ayant de l'expérience de 43 mois et 33 débutants. Les groupes des non méditants et des débutants sont soumis à trois tests différents, soit le Northridge Developmental Scale, le Cattell Anxiety Scale et le Spielberger State Trait à six semaines et demi de méditation. Les mêmes tests sont ensuite appliqués aux trois groupes. Les méditants à court terme obtiennent une diminution significative de leur niveau d'anxiété ( $p < .005$  et  $p = .025$ ), de leurs tendances dépressives ( $p < .005$ ) et névrotiques ( $p = .01$ ), ainsi qu'une amélioration de leur réalisation de soi ( $p < .01$ ). Comparés avec les méditants à court terme, les méditants de longue date obtiennent des résultats significativement plus bas aux deux échelles d'anxiété ( $p < .025$  et  $p < .0005$ ), à leurs tendances dépressives ( $p < .01$ ) et névrotiques ( $p < .0005$ ), ainsi qu'une meilleure réalisation de soi ( $p < .0005$ ). Les sujets du groupe contrôle n'obtiennent aucun changement. Ici, on pourrait critiquer, comme dans la plupart des études d'ailleurs, le fait qu'on ne connaît pas la personnalité des méditants avant qu'ils aient commencé à méditer. En plus, les termes de dépression et de névrotisme suggèrent que les sujets n'étaient peut être pas des individus sains.

Afin de connaître un peu mieux la personnalité de ceux qui entreprennent un programme de MT, Stek et Bass (1973) administrent le Internal-External Control of Reinforcement Scale et le POI de Shostrom à trois groupes d'étudiants de niveau collégial intéressés à des niveaux



différents à la technique de MT et à un groupe-contrôle. Les résultats n'indiquent aucun lien entre le niveau d'intérêt et le lieu de contrôle (locus of control) et l'ajustement personnel.

Davies (1974) compare un groupe de sujets recevant un entraînement en MT, un second en relaxation, ainsi qu'un groupe-contrôle sur l'actualisation de soi. Les instruments de mesure sont le STAI de Spielberger et le POI de Shostrom. Un nombre équivalent de sujets ( $n = 25$ ) compose chacun des groupes. Après sept semaines d'entraînement, un post-test est administré à tous les groupes. Les méditants seuls obtiennent une réduction significative du niveau d'anxiété ( $p \leq .05$ ) tandis que les sujets des groupes de MT et de relaxation progressive montrent une meilleure actualisation de soi comparativement aux sujets du groupe contrôle.

Nystul et Garde (1977) comparent un groupe de sujets qui pratiquent la MT régulièrement depuis trois ans ( $n = 15$ ) en moyenne avec un groupe contrôle ( $n = 15$ ). Tous les sujets sont sélectionnés d'après des critères d'âge, de race, de statut socio-économique et de la taille de la famille. Le test utilisé est le Tennessee Self Concept Scale. Les résultats démontrent avec une probabilité ( $p \leq .05$ ) que les méditants ont: 1) une meilleure estime d'eux-mêmes et un concept de soi plus positif, 2) une meilleure opinion d'eux-mêmes, 3) des sentiments plus positifs à l'égard de leur identité de base, 4) un sens plus élevé de dignité

et d'adéquation personnelle, 5) moins de faiblesses personnelles de base et, 6) un meilleur accord avec leur sens moral et leur relation à Dieu et à la religion que les sujets du groupe contrôle.

D'après la majorité des recherches, la pratique de la MT entraînerait donc des changements dans la personnalité des méditants. A partir des études citées plus haut, nous allons maintenant résumer les principaux changements suscités par la pratique de la MT. Un résumé des résultats de ces recherches apparaissent au tableau 1.

Plusieurs auteurs observent chez les méditants un accroissement de l'actualisation de soi (Davies, 1974; Ferguson et Gowan, 1976; Nidich et al., 1973; Seeman et al., 1972). D'autres indiquent une amélioration de l'image de soi et de l'estime de soi (Nidich et al., 1973; Nystul et Garde, 1977; Seeman et al., 1972). Les méditants seraient davantage reliés à eux-mêmes et se référeraient principalement à leur propre perception plutôt qu'à des standards extérieurs (Linden, 1973; Nidich et al., 1973; Pelletier, 1974; Seeman et al., 1974). Les sujets seraient également plus tolérants face à l'agressivité, plus spontanés dans l'expression de leurs émotions et auraient une meilleure capacité de développer des relations intimes et significatives avec d'autres êtres humains (Nidich, 1973; Seeman et al., 1972).

Tableau 1

Résultats des recherches effectuées  
sur des méditants pratiquant la  
méditation transcendantale (MT)

Auteurs	Variables étudiées					
		Actualisation de soi	Anxiété	Concept de soi	Indépendance à l'égard du champ perceptuel	Traits psycho- pathologiques
CANDELENT et al. (1975)			D			
DAVIES (1974)		A	D			
DILLBECK (1977)			D			
FERGUSON et al. (1976)		A	D			D
GLUECK et al. (1975)			D			
HJELLE (1974)			D			
KLINE (1976)				A	S	S
LINDEN (1973)					A	
MARRON (1973)			D			
NIDICH et al. (1973)		A	D			
NYSTUL et al. (1977)				A		
PELLETIER (1974)					A	
REED (1975)						S
ROSS (1972)			D			
SEEMAN et al. (1972)		A				
SHAPIRO (1975)			D			
STERN (1974)			D			
ZUROFF et al. (1978)				D		

Légende: A = augmentation    D = diminution    S = stabilité

Sur neuf études répertoriées qui concernent le changement de la personnalité chez les méditants, seules les études de Kline (1976) et de Reed (1975) n'observent pas de changements. D'autre part, il est pertinent de rappeler, selon l'étude de Kline (1976), le fait que les sujets méditants sont perçus moins ajustés que les sujets contrôles par l'autrui significatif. Cette différence entre la perception des sujets sur eux-mêmes et celle de leur entourage permet de contester la validité des conclusions de plusieurs recherches qui s'appuient sur des résultats auto-évaluatifs de sujets répondant à des questionnaires.

Voici donc achevé ce relevé de littérature concernant les changements de personnalité chez le méditant qui pratique la MT. Rappelons que la grande majorité des recherches dans ce domaine utilisent comme instruments de mesure différents questionnaires. On ne peut que manifester une certaine prudence à l'égard des résultats issus de ces études. En fait, ces instruments peuvent dissimuler des différences entre la réalité et les réponses données par les sujets aux questionnaires. Selon Shapiro (1980), d'autres études pourraient rehausser la validité de ces enquêtes en s'appuyant sur des mesures behaviorales, physiologiques ou cliniques.

### Résumé

En résumé, il ressort que la MT opère des changements allant dans le sens d'une diminution du niveau d'anxiété. Toutefois, il semble que la MT ne soit pas la seule technique à réduire ce niveau. Enfin, selon Zuroff et Schwarz (1978), c'est la perception de soi du méditant qui changerait plutôt que le véritable niveau d'anxiété.

Plusieurs études dont la grande majorité utilisent des mesures de type questionnaire observent des changements de personnalité allant dans le sens d'une meilleure actualisation de soi. En dépit de ces résultats, on ne peut généraliser que la MT améliore réellement la personnalité étant donné que les sujets répondent eux-mêmes aux questionnaires. De telles conclusions seraient valables dans la mesure où les sujets seraient eux-mêmes objectifs. Or, il demeure possible d'après l'expérience de Kline (1975) et de Zuroff et Schwarz (1978) que les sujets décrivent leur soi idéal plutôt que leur soi réel.

Serait-il possible que les changements rapportés par les différentes études résultent d'une perception de soi améliorée plutôt que d'une personnalité améliorée? Seul l'emploi d'une méthodologie qui permettrait d'éviter que des sujets projettent dans leurs réponses leur perception de soi saurait répondre à de telles interrogations.

### Critique méthodologique

Certaines critiques méthodologiques mettent en doute la valeur des résultats de recherches faites à partir de mesures pré-post interventions (Bednar et Lawlis, 1971; Gibb, 1971). Des recherches démontrent que certaines personnes répondent à un test une seconde fois en ayant le souci de paraître consistantes par rapport à une première mesure. Ainsi, le fait de se référer à une mesure résultant de deux coupes dans le temps rend difficile d'apprécier si le changement observé est véritablement issu du traitement mesuré, d'autres sources d'influence pouvant avoir joué (Bednar et Lawlis, 1971). De plus, ces mesures d'un temps un par rapport à un temps deux ne permettent qu'une interprétation en terme d'amélioration ou de détérioration. Par conséquent, elles rendent impossible l'observation de la façon dont se produit le changement de la personnalité.

Dans le domaine concerné ici, Shapiro (1978) affirme que l'un des problèmes méthodologiques inhérents à l'étude de la méditation repose sur le fait que le changement de la personnalité des méditants n'est évalué qu'en terme de résultat global obtenu à partir d'une mesure de type pré-test et post-test. Or, Bednar et Lawlis (1971) et Gibb (1971) postulent qu'une mesure du changement de la personnalité prise sous l'angle de son processus gagne en validité par rapport à une mesure basée sur la constatation d'une simple différence entre le début et la fin d'un traitement.

### L'échelle d'experiencing

Il existe un instrument de mesure construit dans le but de mesurer le changement de la personnalité sous l'angle de son processus. Celui-ci permet d'observer comment les différences apparaissent entre un avant et un après. Cet instrument, l'échelle d'experiencing développée par Gendlin et Tomlinson (1967), est construit de façon à pouvoir observer le changement d'une personne à travers l'expérience directe qu'elle fait d'elle-même et des événements. Plus précisément, l'échelle mesure le degré avec lequel l'individu utilise l'experiencing et s'y réfère à travers ses verbalisations. L'experiencing, selon Gendlin (1964), est la principale caractéristique du changement de la personnalité et la référence à celui-ci en est la condition. L'échelle évalue l'expérience immédiate de la personne en la situant à chaque instant sur un continuum de sept niveaux dont chacun révèle un degré de contact précis de cette personne avec son ressenti immédiat. Ainsi, à partir des verbalisations d'une personne, et quel que soit le contenu de ses propos, on peut donc à tout instant évaluer son niveau d'experiencing. Ce niveau fluctuera selon que la personne parle d'une façon impersonnelle comme étant étrangère à son expérience, jusqu'au point où elle utilise constamment son expérience comme point de référence, en vue de son exploration intra ou interpersonnelle et de la résolution de ses problèmes.

Compte tenu du fait que l'échelle d'experiencing ne soit pas sensible au contenu des verbalisations d'une personne, il est possible

d'espérer que cet instrument puisse répondre au problème méthodologique soulevé par Kline (1975), Shapiro (1978) et Zuroff et Schwarz (1978).

Afin de comprendre le rationnel que sous-tend l'utilisation de cet instrument, il convient d'examiner dans la prochaine section de ce chapitre, la théorie de l'experiencing développée par Gendlin (1964). Cette théorie propose un cadre de référence dans lequel les considérations théoriques sur le changement de la personnalité sont formulées sous l'angle du processus. Il sera d'abord examiné comment l'auteur résume le point de vue des principales théories de la personnalité et surtout, pourquoi selon lui elles ne permettent pas de saisir comment s'effectue le changement de la personnalité. Plus loin, après avoir défini et explicité la notion d'experiencing, les différentes étapes du changement de la personnalité que l'auteur nomme focalisation seront décrites.

#### La théorie du changement de la personnalité de E.T. Gendlin

Gendlin travaille pendant quelques années avec Carl Rogers. Leur intérêt commun pour le processus de changement de la personnalité, leur préoccupation pour les aspects mouvants de la personnalité plutôt que pour les aspects statiques, de même que leur orientation phénoménologique et existentielle les amènent à effectuer des recherches communes. Gendlin coordonne durant cinq ans un groupe de recherche en psychothérapie à l'Université du Wisconsin. Ses connaissances en philosophie exis-



tentielle et en psychologie rogérienne le conduisent à élaborer la notion d'experiencing ainsi que son application dans l'instrument psychométrique qu'est l'échelle d'experiencing.

Gendlin (1964) affirme que les principales théories de la personnalité ne peuvent rendre compte du changement de la personnalité étant donné la définition qu'elles donnent de celle-ci. Généralement, la personnalité est perçue comme étant constituée d'une structure stable et d'un certain nombre de contenus. Selon l'auteur, les différentes théories s'accordent pour dire que dans ses premières années, la personne qui se construit introjecte certaines valeurs qui déterminent dans son comportement et ses sentiments, sous quelles conditions elle peut être aimée et valorisée. Les expériences qui entrent en contradiction avec ces exigences sont "refoulées" (Freud), "niées à la conscience" (Rogers) ou deviennent "non moi" (Sullivan). Des mécanismes de défense sont formés pour empêcher toute intervention qui irait dans le sens d'un changement possible: le moi influence ainsi la conscience et la perception et il en résulte une structure rigide de la personnalité. Pour Gendlin, on ne peut théoriquement pas expliquer le changement de la personnalité en mentionnant simplement qu'il s'agit d'une prise de conscience; il faut expliciter comment ce phénomène crucial se produit réellement.

Par ailleurs, les théories existantes stipulent que la personnalité est constituée d'un ensemble de contenus définis - estime de soi, concept de soi, anxiété, besoins, fixation infantile, etc. Les théories

qui utilisent ces concepts peuvent dire ce qui a changé et en quoi les contenus se sont transformés, mais elles ne peuvent pas expliquer comment les changements sont possibles tant qu'elles utiliseront des concepts référant à tel ou tel contenu sans expliciter le processus de changement.

Pour sortir de cette impasse théorique, Gendlin propose la recherche d'un élément plus fondamental de la personnalité. Cet élément pourrait rendre compte de la façon dont le changement dans la nature des contenus peut se produire. Une analogie avec la chimie illustre bien la pensée de Gendlin. En chimie, les éléments sont définis par référence à l'activité plus fondamentale des électrons et des protons, et grâce à la connaissance des processus sous-atomiques, on peut expliquer comment les éléments se transforment lorsqu'ils s'engagent dans des réactions chimiques. En psychologie, c'est une variable de l'ordre des électrons et des protons qu'il s'agit de trouver pour expliquer le changement de la personnalité, un élément plus fondamental que des contenus définis. Le processus émotionnel ou l'experiencing devient en psychologie cet élément fondamental.

### Théorie de l'experiencing

Gendlin se centre sur le problème non pas des contenus statiques qui caractérisent la structure de la personnalité, mais plutôt sur les aspects de la personnalité qui peuvent rendre compte d'un processus de changement. Lorsqu'une personne change, on observe des événements émotionnels et affectifs intenses et intériorisés. Gendlin

(1964) appelle processus émotionnel cette dimension affective qui est toujours présente lorsque la personnalité change. La personne sent concrètement qu'elle est en train de changer. Elle n'éprouve plus les mêmes émotions au sujet d'une partie d'elle-même, d'une situation ou d'une valeur. Elle change dans sa façon de sentir.

Pour Gendlin, le processus émotionnel est conditionnel au changement. Souvent, thérapeutes et clients peuvent trouver au tout début de la thérapie ce qui est problématique chez le client. Ils peuvent connaître rapidement la dynamique et la structure de la personnalité de ce dernier. Cependant, le processus émotionnel de changement peut exiger des années pour se réaliser.

Dans cette perspective, Gendlin (1964) fait référence au langage commun utilisé par les thérapeutes lorsqu'ils se demandent si le client est "seulement en train d'intellectualiser" ou s'il est "vraiment engagé dans la thérapie". Et si le client est "seulement en train d'intellectualiser", les thérapeutes semblent s'entendre pour dire qu'il n'y aura pas de changement majeur de la personnalité, alors que s'il est "vraiment engagé", il est possible d'espérer un changement. Gendlin associe cette différence entre "seulement" et "vraiment" avec l'absence ou la présence de ce processus émotionnel, processus qui est à la base du changement de la personnalité. Ce même processus est ce que Gendlin (1964) appelle l'experiencing.

#### A. Définition de l'experiencing

Gendlin (1964) utilise le terme experiencing pour désigner "le processus émotionnel concret et corporel qui constitue la matière fondamentale des phénomènes psychologiques et phénomènes de la personnalité" (p. 18).<sup>1</sup> Ainsi, l'experiencing concerne le flot des sensations, des sentiments corporels éprouvés par l'individu; il se situe au niveau pré-verbal, préconceptuel.

Le suffixe "ing" indique que l'expérience vécue d'un individu est envisagée sous son aspect de processus et non pas sous l'angle de son contenu. L'accent est mis sur le déroulement et la qualité de cette expérience et non sur sa définition.

L'experiencing est un processus toujours présent. A tout moment, il existe chez l'individu des événements corporels en train de se dérouler. Gendlin (1964) souligne que l'individu peut toujours tourner son attention vers une donnée émotionnelle interne.

Comme le terme experiencing a une signification très étendue, Gendlin va introduire des termes plus spécifiques pour désigner des aspects ou des fonctions particulières de cet experiencing. Il convient donc de définir ici quelques termes clés.

---

<sup>1</sup> La pagination réfère à l'édition de 1975.

1. Le sens émotionnel. Le sens émotionnel est une "donnée émotionnelle" interne qui est toujours imprégnée d'une foule de significations. Il peut se manifester sous forme de ressentis corporels sans être cognitivement clair et distinct. Les significations, lorsqu'elles ne sont que ressenties sont dites implicites. Selon Gendlin, le sens de ce qu'une personne dit et sent, ou encore l'interprétation qu'elle fait d'une situation autant que ses réactions face à celle-ci s'appuient toujours sur le sens émotionnel actuel. Gendlin (1964) précise que le sens émotionnel n'est pas une émotion au même titre que la colère, la peur, la joie ou la tristesse. Il est beaucoup plus vaste qu'une simple émotion, il est plus complexe, moins intense et beaucoup plus difficile à saisir et à exprimer. Il est à la source des émotions; c'est une sensation globale de tout ce qu'une émotion signifie. Le sens émotionnel est "ce" au sujet de quoi une personne réagit par une émotion.

2. La progression du processus. Selon Gendlin (1964), le processus qu'est l'experiencing reste incomplet lorsque le sens émotionnel n'est que ressenti. A ce moment, les significations contenues dans le sens émotionnel restent implicites et d'ordre préconceptuel. Par conséquent, lorsque l'on tente d'exprimer ce qui est ressenti par l'utilisation de symboles verbaux, le processus progresse vers l'acquisition d'une signification explicite. Par exemple, lorsqu'une personne cherche un mot ou une phrase pour exprimer ce qu'elle vit intérieurement, elle éprouve d'abord des sensations, des sentiments d'une façon plus ou moins précise. Ces manifestations psycho-corporelles sont alors l'expression

de son sens émotionnel immédiat. Par la suite, la personne confronte des symboles pertinents (mots, gestes, images, etc.) à son sens émotionnel, de telle sorte que les deux pôles (sens émotionnel-symbole) entrent en interaction; ce qui permet à l'experiencing de progresser. Enfin, lorsque la personne trouve le symbole qui traduit son sens émotionnel, celle-ci parvient à le ressentir d'une façon plus intense et à comprendre véritablement le sens de ce qu'elle vit.

Précisons que les symboles qui entrent en interaction avec le sens émotionnel peuvent être de nature multiple; ce sont des mots, des images, des gestes, des situations, des événements extérieurs, les réactions d'une autre personne. Ainsi, tous les événements, peu importe leur type, qui peuvent interagir avec les sentiments et faire évoluer le sens émotionnel présent chez une personne ont une fonction de symbole.

Gendlin (1964) soutient que les significations explicites semblent correspondre à ce à quoi les théories structuralistes de la personnalité se réfèrent en parlant de contenus. Les contenus de la personnalité peuvent ainsi changer et se modifier à travers le processus d'interaction symbole-sens émotionnel. De cette façon, lors de l'émergence d'une signification explicite, un contenu se transforme en un autre plus consonnant avec l'expérience vécue d'un sujet.

3. Interruption du processus. L'experiencing est toujours en évolution, c'est un processus. Il existe cependant des moments au cours desquels l'experiencing est interrompu. On dit alors que ce n'est plus

de l'experiencing puisque par définition l'experiencing est un processus. On parle alors d'experiencing "lié par une structure" ou encore de "totalité cristallisée". Ces moments, pendant lesquels le processus est absent, sont désignés par d'autres écoles comme étant un blocage, une inhibition, un refoulement. Lorsqu'interrompu, l'experiencing ne peut qu'éveiller des "patterns" émotionnels bien structurés, bien familiers et incessamment répétés. Ce faisant, il donne lieu à des significations restreintes. La personne n'a plus accès à la richesse du moment présent et ne peut saisir la multitude de détails neufs appartenant à chaque situation. Dans ces cas, dit Gendlin (1964), les psychologues sont portés à retenir surtout le contenu des patterns émotionnels: "c'est une réaction de protestation contre l'autorité", "c'est un besoin de domination" ou "une tendance sexuelle infantile partielle comme le voyeurisme", etc., alors que ce qui importe, selon l'auteur, c'est la façon d'experiencier. Du point de vue de la façon d'experiencier, les patterns émotionnels sont très différents d'un experiencing immédiat et riche en détails, fonctionnant comme un tout continu avec ses multiples aspects implicites. Lorsque le processus est absent, il est possible de le faire réapparaître; il s'agit de reconstituer l'experiencing. Un thérapeute peut aider son client à reconstituer son experiencing là où il n'y avait plus d'interaction entre ses sentiments et un événement qui a une fonction de symbole.

C'est à travers cette interaction réelle entre le sens émotionnel et les symboles et donc, à cette progression du processus qu'est dû, selon Gendlin (1964), le changement de la personnalité. Il suggère ainsi une façon d'expérencier qui consiste à prendre contact avec le sens émotionnel et à le symboliser comme une façon de provoquer le changement.

### La focalisation

La focalisation est le processus global qui se déroule lorsqu'une personne porte une attention volontaire et directe au sens émotionnel immédiat. Soulignons que Gendlin utilise le terme référent direct pour désigner le sens émotionnel lorsqu'il est l'objet d'attention. Gendlin (1964) se sert de cette façon d'expérencier pour expliquer comment l'expérencing amène un changement de la personnalité. La focalisation est décrite en quatre étapes. Cette division est davantage une façon pour Gendlin de formuler le processus de changement qu'une division inhérente à celui-ci. C'est donc pour fins d'analyse que Gendlin sépare avec autant d'évidence ces quatre phases que sont la référence directe, le déploiement, l'application globale et le mouvement du référent.

#### A. La référence directe

Dans cette première phase, l'individu tourne son attention sur son sens émotionnel immédiat. Il entre en contact avec un "cela" qu'il ressent intérieurement. Cette attention directe n'est pas une concentration intellectuelle, mais plutôt le fait de sentir consciemment "cela"



qui est présent, de se laisser imprégner par ce donné implicitement signifiant. Ce référent direct est "clairement ressenti mais vaguement conceptualisé" (Gendlin, 1964, p. 23).

En continuant à être attentif au référent direct, et s'il ne lui bloque pas l'accès pour différentes raisons comme des jugements approbateurs ou désapprobateurs, l'individu trouvera des mots qui le traduisent. Au cours du processus, les concepts se nuancent peu à peu et deviennent progressivement plus en accord avec le sens émotionnel. Les nouveaux symboles qui apparaissent renvoient au référent direct qui se développe lui-même en un nouveau sentiment plus précis que le premier.

Le sens émotionnel guide l'individu tout au long de cette étape. Parfois, en essayant d'exprimer ce qu'il ressent, il se trompe. Il sent alors qu'il se trompe et il se corrige jusqu'à ce qu'il éprouve que ce qu'il dit correspond à ce qu'il ressent. Enfin, à mesure qu'il accède au référent direct et le symbolise correctement, l'individu ressent généralement une baisse de tension et se sent davantage en contact avec lui-même.

En référant directement à son sens émotionnel, la personne fait progresser son experiencig. Bien qu'elle en découvre graduellement plusieurs aspects signifians, une signification claire et explicite

n'émerge pas encore à cette étape du processus d'interaction. La personne ne parvient pas à comprendre exactement le sens de son expérience bien qu'elle l'éprouve intérieurement dans toute sa complexité.

#### B. Le déploiement

Le déploiement est le moment où la personne découvre brusquement le sens précis de son expérience. D'une façon souvent inattendue, une signification s'impose et la personne comprend ce qui n'était que ressenti; elle sait quel est son problème. Suivant l'expression de Gendlin (1964), la personne reconnaît avec surprise et avec une émotion profonde le bon sens de ses propres sentiments.

C'est à cette étape qu'une personne change véritablement. Ce changement n'implique cependant pas que la personne solutionne pratiquement son problème, bien qu'elle en ait une perception claire. Le changement réside dans le fait qu'elle ne vit plus son problème ou sa situation de la même façon. De plus, le déploiement ne fait pas qu'informer l'individu sur ce qui était impliqué dans son sens émotionnel, il change l'ensemble des significations implicites qui y étaient incluses. C'est donc parce que la personne vit différemment son expérience qu'il lui devient possible d'envisager une solution viable à son problème. D'autre part, cette prise de signification est éprouvée corporellement par un relâchement de tension et une grande détente se fait sentir même si parfois le contenu peut être désagréable.

En somme, à cette étape, le changement est global et non limité à une situation ou à un contenu particulier. C'est la façon d'être et de sentir de la personne qui est changée et non pas son problème.

### C. Application globale

Au cours de l'application globale, les significations qui sont impliquées dans le sens émotionnel et qui ont changé au cours du déploiement sont mises en relation avec une foule de situations, d'événements et de circonstances de la vie du sujet. La personne est "envahie par une foule d'associations, de souvenirs et de situations qui sont tous en relation avec le référent émotionnel" (Gendlin, 1964, p. 29). Les souvenirs sont ressentis différemment. La personne réalise qu'ils étaient tous affectés par le référent émotionnel. L'application globale est également un temps où beaucoup de rapports se font d'une façon implicite. Aussi, les relations que la personne élabore explicitement ne sont pas partielles, car beaucoup d'autres restent implicites.

Ici, le changement dans l'expérience de la personne est généralisé à toutes les composantes de sa vie qui sont en relation avec son sens émotionnel.

### D. Mouvement du référent

Le mouvement du référent se produit lorsque se retire le flot des applications globales. L'individu porte à nouveau son attention sur un référent direct qui est maintenant ressenti tout à fait différemment. Un mouvement est ressenti dans le référent émotionnel initial. Ce fai-

sant, la personne peut recommencer, toujours sur le même problème global mais différent dans ses aspects, à laisser interagir ce nouveau donné émotionnel avec de nouveaux symboles. Ainsi, le passage d'un référent à un autre référent ressenti différemment conduit la personne à revivre les quatre phases du processus de focalisation.

Gendlin constate que la focalisation n'est pas toujours clairement divisée en quatre phases. Le déploiement peut survenir sans nécessairement être suivi des applications globales. La référence directe seule peut faire progresser significativement le processus émotionnel. Généralement, le mouvement du référent se manifeste après un minimum de déploiement et spécialement après une application globale. Toutefois, il peut arriver que le seul processus de se référer continuellement à son référent direct le fasse changer ou se mouvoir.

### Résumé

La théorie de l'experiencing offre un cadre théorique qui explique, par la progression du processus expérientiel, le changement de la personnalité. Cette progression du processus amène à des sentiments plus précis et plus explicites. La focalisation décrit comment le changement se produit. C'est l'interaction entre le sens émotionnel et les symboles qui fait progresser le processus expérientiel et entraîne un changement. Ainsi, le fait pour une personne d'accéder à son expérience

sentie fait progresser son processus expérentiel et lui permet de comprendre un plus grand nombre d'aspects de ce qu'elle vit et le sens de son expérience.

### Rappel de la problématique et hypothèse

Cette dernière partie de chapitre résume les principaux éléments et problèmes soulevés plus haut afin de permettre la formulation des objectifs et de l'hypothèse générale de la présente recherche.

Les résultats de nombreuses recherches sur les effets de la pratique de la MT indiquent que cette technique suscite des changements psychologiques allant dans le sens d'une diminution de l'anxiété chez les méditants. Toutefois, d'après une expérience menée par Zuroff et Schwarz (1978), il est possible de croire que la baisse d'anxiété rapportée par les sujets méditants soit moindre que ce qu'elle est en réalité.

Au plan de la personnalité, les études qui ont presque exclusivement utilisé comme instruments de mesure des questionnaires psychologiques de type "pré-test, post-test", observent des changements de personnalité chez les méditants allant dans le sens d'une actualisation de soi. Toutefois, d'après l'étude de Kline (1975), il est encore possible de croire que les changements observés par ces méthodes traduisent une modification positive de la perception de soi du sujet méditant plutôt qu'un véritable changement de sa personnalité.

Par ailleurs, certaines critiques méthodologiques questionnent la valeur des résultats de recherches faites à partir de mesures pré-post interventions et soutiennent qu'une mesure permettant d'observer le changement sous l'angle de son processus gagne en validité (Bednar et Lawlis, 1971; Gibb, 1971; Shapiro, 1978).

La notion d'experiencing telle qu'élaborée par Gendlin (1964) rend compte du processus par lequel se déroule le changement de la personnalité. Elle cerne la matière avec laquelle l'individu doit travailler pour changer. Cette théorie permet de penser que l'engagement d'un individu dans ce processus expérientiel constitue un indice prédictif du changement de sa personnalité.

A partir de la formulation du processus introduisant la notion d'interaction symbole-sens émotionnel par laquelle se produit le changement, il apparaît logique de concevoir les différentes techniques de développement personnel comme favorisant ce processus spécifique du changement de la personne.

Si l'on reprend maintenant cette formulation dans l'optique de la présente recherche, on peut émettre l'hypothèse que si la pratique de la MT est responsable de changements au niveau de contenus de la personnalité (estime de soi, anxiété, etc.), tel que le démontrent les recherches, elle devrait avant tout susciter un changement dans le processus d'interaction symbole-sens émotionnel.

Les résultats dissemblables issus des différentes études concernant les effets psychologiques de la MT appellent la venue de recherches utilisant une méthodologie différente. Ainsi, une méthode visant, d'une part, à éviter que les sujets projettent dans leurs réponses aux tests leur perception de soi et, d'autre part, à prendre une mesure du changement sous l'angle du processus, est requise avant d'affirmer l'effet transformateur de la MT au plan de la personnalité.

Etant donné que la MT n'a pas été étudiée au sens de son effet spécifique sur le processus de changement, la présente étude propose la comparaison du niveau d'experiencing des participants d'un groupe pratiquant la MT aux participants d'un groupe contrôle. Ceci nous amène à la formulation des objectifs de la présente recherche.

A. Comblent une lacune méthodologique parmi les études portant sur la MT, c'est-à-dire mesurer le changement de la personnalité chez les méditants à l'aide d'une méthode permettant d'éviter qu'intervienne la perception de soi des sujets.

B. Vérifier l'influence de la pratique de la MT sur le processus de changement expérientiel à l'aide de l'échelle d'experiencing.

Cette élaboration du contexte théorique et principalement les considérations d'ordre méthodologique soulevées par les études de Zuroff et Schwarz (1978) et de Kline (1975) amènent à énoncer l'hypothèse générale suivante.

### Hypothèse générale

Les sujets d'un groupe de MT ne différeront pas significativement des sujets d'un groupe contrôle dans leur capacité d'experiencing.

Des hypothèses opérationnelles seront formulées quand la variable du processus d'experiencing aura été traduite en mesure quantitative. Le chapitre suivant concernera l'ensemble des dispositions méthodologiques que cette recherche entend suivre.



## Chapitre II

### Description de l'expérience

Le présent chapitre concerne l'ensemble des dispositions méthodologiques de cette recherche. Il décrira les divers aspects du déroulement de l'expérimentation, l'instrument utilisé ainsi que les différents contrôles effectués. Il se divise en trois parties.

La première partie donne une description de l'échantillon utilisé. Au cours de cette partie, le groupe expérimental (méditants) et le groupe contrôle (non méditants) seront décrits en détail.

Une seconde partie concerne la mesure du processus de changement expérientiel. Dans un premier temps, l'échelle d'experiencing devant servir à mesurer ce processus est présentée et explicitée. Dans un deuxième temps, le matériel brut à partir duquel le processus expérientiel sera mesuré est décrit. Un troisième temps concerne les divers aspects du déroulement de la cotation du matériel brut en niveaux d'experiencing: description et formation des juges, opération de cotation et contrôle de la fidélité des juges.

Enfin, la troisième partie est consacrée à la formulation des hypothèses opérationnelles en fonction de l'échelle d'experiencing.

### Description de l'échantillon

Les sujets ayant participé à cette recherche sont au nombre de 20. Ils sont répartis en deux groupes égaux (expérimental et contrôle) de 10 participants. Les deux groupes mis ensemble comprennent 11 femmes et 9 hommes d'états civils variés. Les âges s'échelonnent entre 22 et 63 ans. Au moment de l'expérience, aucun des participants n'a déjà pratiqué des psychotechniques telles que des formes de méditation autres que la MT, le yoga, la relaxation, l'entraînement autogène, la psychothérapie ou toute autre forme d'activité parallèle susceptible de contaminer l'effet de la variable "pratique de la méditation".

La participation des sujets à l'expérience s'est faite sur une base bénévole. Lors du recrutement, chaque sujet est informé que la recherche à laquelle il participe concerne la mesure du changement de la personnalité. Par conséquent, il sait qu'il doit rédiger six journaux personnels sur une période de trois mois.

### Le groupe expérimental

Le groupe choisi comme sujet de l'expérience est composé de 10 personnes. Il comprend 5 femmes et 5 hommes dont l'âge moyen est de 40 ans. Leur recrutement s'est fait par l'intermédiaire du Centre de Méditation Transcendantale de Montréal. Les participants ont tous été initiés à la MT par des instructeurs qualifiés de ce même centre. Au début de l'expérimentation, les sujets pratiquent la MT de façon régulière (deux fois par jour durant 15 à 20 minutes) depuis une période allant de

4 à 12 mois. Selon les instructeurs, une expérience de 4 mois en MT permet à l'adepte une maîtrise adéquate de la technique. De plus, l'apprentissage de tous les participants au cours de ces 4 premiers mois a été vérifié au moins 3 fois par ces mêmes instructeurs.

### Le groupe contrôle

Le groupe contrôle est composé de 10 personnes comprenant 6 femmes et 4 hommes. La moyenne d'âge du groupe est de 35 ans. Le recrutement des sujets s'est également fait ici avec la collaboration du Centre de Méditation Transcendantale de Montréal. Dans l'optique d'éliminer autant que possible le facteur de la motivation pouvant contaminer l'effet de la variable indépendante (la pratique de la MT), les sujets de ce groupe ont été choisis parmi une population de gens qui ont démontré un intérêt pour la MT. Ainsi, avant leur recrutement, les futurs participants avaient assisté à deux séances d'information sur la MT, mais ils ont choisi de ne pas s'initier à la technique ou ont simplement reporté leur initiation à une date ultérieure.

### La mesure du changement expérientiel

#### L'instrument de mesure

La variable indépendante de cette recherche étant la pratique de la méditation, le processus de changement expérientiel ou le niveau d'experiencing, tel que mesuré par l'échelle d'experiencing, en est la variable dépendante.

#### A. L'échelle d'experiencing

L'échelle d'experiencing telle qu'utilisée dans cette recherche a été validée et est présentée dans le manuel d'entraînement à l'experiencing de Klein, Mathieu et Kiesler (1969). Les auteurs relatent quelque trente études où l'échelle est utilisée et dont les résultats contribuent à augmenter sa validité. Parmi celles-ci, quelques-unes ont utilisé l'échelle pour mesurer le processus de changement (Custers, 1973; Ryan, 1966; Tomlinson et Hart, 1962). Ces études démontrent d'une façon significative que les sujets qui manifestent des niveaux plus élevés d'experiencing au cours d'une psychothérapie sont ceux dont la thérapie réussit et qui présentent des changements de la personnalité sur plusieurs indices psychométriques.

D'autres études plus récentes et réalisées par des Québécois (Gentes, 1986; Lalande, 1981, Néron, 1978, Paris, 1975; Sarazin, 1984) ont utilisé l'échelle d'experiencing, seule ou avec d'autres instruments, pour mesurer le changement de la personnalité au cours d'expériences de type psychothérapeutique. Les résultats obtenus par ces recherches confirment la sensibilité de l'échelle à détecter et à suivre le changement de la personne. Ces études contribuent à augmenter davantage la validité de l'échelle d'experiencing.

Il a été vu au cours du premier chapitre que, selon Gendlin (1964), l'experiencing est le processus fondamental de tous les phénomènes psychologiques et que ce processus fonctionne et se développe par une

interaction entre un sens émotionnel présent chez une personne et des symboles. Le fonctionnement de ce processus d'interaction implique que l'expérience d'une personne peut se transformer et devenir plus riche.

L'échelle d'experiencing est l'instrument qui sert à mesurer la qualité de ce processus d'interaction ainsi que le changement dans l'expérience d'une personne, lorsque celle-ci est exprimée de façon orale ou écrite.

L'échelle définit différentes façons de s'exprimer qui témoignent du degré de référence au vécu émotionnel et qui indiquent des degrés variés de possession personnelle des sentiments ou réactions.

L'échelle comporte sept niveaux ordonnés. Les niveaux les plus bas indiquent chez une personne une absence de contact avec son expérience; son discours est impersonnel. Les plus hauts niveaux représentent une proximité affective à l'expérience vécue et une compréhension de celle-ci; le discours est personnel et traduit une grande implication.

L'évaluation ou cotation des verbalisations d'une personne en niveaux d'experiencing implique toujours deux mesures pour chaque extrait: un mode (le niveau moyen obtenu au cours de l'extrait) et un sommet (le plus haut niveau atteint au cours de ce même extrait). Voici une description sommaire des sept niveaux de l'échelle d'experiencing.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Pour une description plus détaillée des sept niveaux d'experiencing, voir Klein et al. (1969), p. 56-64 ou Dubé (1985) pour une traduction française.

Au niveau un, les verbalisations, tant au niveau du contenu que du mode d'expression, sont impersonnelles. Le contenu se résume à un énoncé de faits, d'événements ou d'idées et ne contient aucune référence personnelle qui traduirait une implication.

Au niveau deux, l'implication du narrateur est extérieure: soit qu'il énonce son opinion, ses idées ou encore son intérêt pour un sujet ou un événement. Il n'exprime pas ses réactions personnelles ou ses sentiments. Le contenu ne le décrit que de façon extérieure, comportementale, intellectuelle, superficielle.

Au niveau trois, le sujet exprime ses sentiments ou réactions personnelles, mais ceux-ci apparaissent comme entièrement rattachés aux situations extérieures. Ils se présentent comme des commentaires ajoutés à propos de la situation dont il parle.

Au niveau quatre, la personne communique ses réactions personnelles et se décrit d'un point de vue interne. Bien qu'elle puisse référer à un événement, elle n'est pas centrée sur le fait de le raconter, mais elle l'utilise pour illustrer comment elle est comme personne. Ce niveau marque le début de la référence directe; en effet, le vécu subjectif est au centre de la communication de la personne. Soulignons cependant que l'expérience vécue est présentée comme descriptive de soi et déjà connue; la personne ne cherche pas à élaborer ou explorer son vécu, elle le décrit simplement.

Au niveau cinq, la personne explore et élabore son vécu émotionnel interne (ou référent direct). Ici, pour répondre aux exigences d'un niveau cinq, deux aspects doivent être présents: d'abord un problème relatif à un contenu expérientiel, et ensuite une exploration de ce problème contenant des références au vécu émotionnel de façon à ce que celles-ci amènent de nouveaux éléments pouvant donner lieu à une meilleure saisie de l'experiencing. C'est l'étape de focalisation où la personne symbolise des aspects implicites de son vécu; elle accède à de nouveaux détails pertinents au problème initial.

Au niveau six, il y a une résolution de l'exploration. L'expérience de la personne prend un sens. Celle-ci vit une synthèse de ses sentiments ou d'éléments expérientiels qui sont restructurés en un tout significatif. Ces éléments sont associés à d'autres situations ou dimensions de l'expérience de la personne. Cette étape traduit un changement expérientiel de la personne et elle correspond ainsi aux étapes de la focalisation que sont le déploiement et l'application globale.

Au niveau sept, la personne exprime une ouverture à son expérience immédiate. Elle passe aisément d'une référence à l'autre. Son vécu émotionnel lui sert constamment de référent pour ses pensées et ses actions qui elles-mêmes lui servent à faire progresser son experiencing. Ce niveau est très peu fréquent.



### Matériel brut recueilli pour la mesure du niveau d'experiencing

Le niveau d'experiencing est mesuré, tout comme dans l'étude de Lalande (1981), à l'aide d'un journal personnel. Dans la recherche de Lalande (1981), l'utilisation du journal s'est avérée une méthode efficace pour la mesure du niveau d'experiencing avec l'échelle d'experiencing. Tout en étant un moyen de mesurer le processus expérientiel et de suivre l'évolution de chacun des groupes, le journal demeure pour tous les sujets participants un outil d'exploration de soi.

C'est dans ce sens que la consigne relative à la rédaction des journaux invitait les sujets participants à prendre contact avec eux-mêmes et à explorer leur expérience vécue. Un échantillon des directives pour la rédaction des journaux est fourni à l'appendice A.

Chaque sujet devait rédiger un journal à toutes les deux semaines pendant la période d'expérimentation (3 mois). Six journaux ont donc été remplis par chacun d'entre eux. Afin de conserver le caractère spontané de l'expression de soi tout au long de cette période, les participants ne connaissaient pas l'aspect du changement de la personnalité qui serait évalué à partir de leurs journaux. De plus, afin de contrôler le rythme des rédactions, chaque journal de chaque sujet devait être expédié par la poste à l'expérimentateur aussitôt qu'il était rédigé. Afin de

respecter la confidentialité et l'anonymat chez les participants, chaque journal était identifié selon un code correspondant à chaque participant et au numéro du journal.

### L'évaluation des journaux en niveaux d'experiencing

Les niveaux d'experiencing associés aux journaux rédigés par les participants constituant la variable dépendante de cette étude, il fallait obtenir une évaluation de ces écrits en niveaux d'experiencing. Les journaux ont donc été soumis à l'évaluation de juges entraînés pour coter ce matériel.

#### A. Les juges

Trois personnes ont été recrutées pour servir de juges et évaluer les journaux à partir de l'échelle d'experiencing. Deux d'entre eux avaient déjà accompli cette fonction dans le cadre d'une recherche antérieure effectuée un an auparavant. Ces derniers avaient donc déjà reçu l'entraînement approprié et étaient expérimentés avant de participer à la présente étude.

#### B. La formation des juges

Les trois juges choisis pour la cotation du matériel de recherche, dont les deux juges expérimentés, ont été entraînés selon la méthode décrite dans le manuel de formation de Klein et al. (1969), jusqu'au moment où il fut temps d'effectuer la cotation des journaux. D'autre part, ceux-ci ont pu être entraînés à partir de matériel de langue française. Ce matériel provenait d'une traduction française du manuel de

formation de Klein et al. (1969) effectuée sous la direction de Madame Micheline Dubé (1985), professeure rattachée au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

#### C. Contrôle de la fidélité des juges

Afin de s'assurer que les juges soient prêts à évaluer le matériel de cette recherche, un indice de fidélité inter-juge fut calculé pour les deux dernières rencontres de l'étape de formation. Le calcul de corrélation intra-classe d'Elbel (Guilford, 1965) indiquait des coefficients de corrélation respectifs de 0,979 et 0,967 pour ces rencontres. Ces taux de fidélité se comparent favorablement aux taux obtenus par les experts (0,76 à 0,91) au cours des recherches antérieures (Klein et al., 1969).

#### D. Le processus de cotation

Le processus de cotation s'est effectué sur une période de deux semaines. Chaque juge a effectué la cotation de 130 journaux distribués en trois lots.

Les journaux n'ont pu être dactylographiés et standardisés dans leur présentation pour des raisons de limites budgétaires. Cependant, près de 40 journaux étaient des manuscrits de seconde main lors de la cotation. Les originaux ont dû être recopiés intégralement afin que tout le matériel à coter soit facile à saisir et ne gêne en aucune façon le rythme de la lecture. Les journaux avaient une longueur moyenne de deux

pages (une feuille recto-verso) et n'excédaient pas cinq pages. Selon une étude effectuée par Kiesler et al. (1964), la longueur des extraits n'influencerait pas l'évaluation des juges.

Les journaux ont tous été mélangés à l'aide d'une table de chiffres au hasard de sorte que l'ordre de présentation soit mêlé quant aux variables groupe, sujet et numéro de journal. Ces variables étaient toutes recodifiées afin qu'elles ne puissent influencer l'évaluation des juges.

Parmi les journaux à coter, dix d'entre eux étaient doublés intégralement et distribués à travers le matériel à coter en évitant toutefois que deux d'entre eux se retrouvent dans un même lot. Cette stratégie servait à mesurer le taux de fidélité intra-juge, c'est-à-dire des juges avec eux-mêmes.

### Hypothèses

Suite à l'élaboration de la méthodologie du présent chapitre concrétisant les objectifs visés et la traduction en mesure de la variable *experiencing*, il est maintenant possible d'énoncer les hypothèses opérationnelles suivantes.

H1A. Le niveau d'*experiencing* modal des sujets du groupe de méditants évoluera d'une façon équivalente à celui du groupe-contrôle au cours de la période expérimentale (six journaux).

H1B. Le niveau d'experiencing modal des sujets du groupe de méditants ne sera pas significativement plus élevé que celui des sujets du groupe-contrôle pour l'ensemble de la période expérimentale (six journaux).

H2A. Le niveau d'experiencing au sommet des sujets du groupe de méditants évoluera d'une façon équivalente à celui du groupe contrôle au cours de la période expérimentale (six journaux).

H2B. Le niveau d'experiencing au sommet des sujets du groupe de méditants ne sera pas significativement plus élevé que celui des sujets du groupe-contrôle pour l'ensemble de la période expérimentale (six journaux).

Le chapitre suivant concernera le traitement des données et l'analyse des résultats en vue de vérifier les hypothèses de cette recherche.

### Chapitre III

#### Analyse des résultats

Ce chapitre concerne l'analyse des résultats permettant de vérifier les hypothèses de cette recherche. Il comprend cinq parties.

Une première partie concerne le traitement des données. Elle présente les variables observées ainsi que la méthode d'analyse statistique utilisée.

La seconde partie présente les résultats préliminaires concernant la fidélité inter et intra-juges et l'homogénéité de la variance.

Les troisième et quatrième parties présentent les résultats obtenus qui permettent de vérifier respectivement les deux séries d'hypothèses. La troisième partie présente les résultats de l'analyse de variance au mode, alors que la quatrième présente les résultats de cette analyse au sommet.

Enfin, dans une cinquième partie, des résultats supplémentaires sont ajoutés afin de tenir compte respectivement (A) des différences entre les résultats au mode et au sommet dans chaque groupe, (B) du rôle du sexe et (C) du rôle de l'âge.

## Analyse statistique des résultats

### Traitement des données

Les données recueillies au cours de cette recherche concernent le niveau d'experiencing. Rappelons que chaque donnée est représentée par deux scores bruts, soit un mode et un sommet. Les scores obtenus pour cette variable sont compilés selon le groupe (expérimental et contrôle) et la période (les six journaux).

Afin de comparer entre eux les deux groupes et les six périodes, il convient d'utiliser une analyse de variance. Cette technique sert en effet à éprouver la valeur des différences entre plusieurs variables. Dans le cas présent, une analyse de variance à deux dimensions (groupes, périodes) avec mesures répétées sur une dimension (périodes) est pertinente pour répondre à cette problématique.

L'analyse est réalisée par traitement informatique à l'Université du Québec à Trois-Rivières à l'aide du programme MANOVA issu du logiciel statistique S.P.S.S. (Statistical Package for Social Sciences) version 9.0. Cette analyse considère la variance intra sujet (effet temps), la variance inter sujet (effet groupe) et l'interaction groupe x temps. Le rapport F obtenu par l'analyse multivariée doit atteindre le seuil de signification de 0,05 pour rejeter les hypothèses nulles  $H_0$ .

### Résultats préliminaires

Avant de procéder à l'analyse des résultats, il y a lieu de faire les vérifications d'usage sous-jacentes aux techniques statistiques



utilisées. Il s'agit en premier lieu de vérifier les fidélités intra et inter-juges, et ensuite de tester l'homogénéité de la variance, en comparant les distributions des scores bruts des sujets entre les groupes expérimental et contrôle.

#### A. Fidélité intra et inter-juges

Après l'évaluation de tous les journaux par les trois juges à l'aide de l'échelle d'experiencing, les taux de fidélité inter et intra-juges furent mesurés. Ces taux furent calculés à l'aide d'un coefficient de corrélation linéaire ou "r" de Pearson à partir du programme S.P.S.S. Les tableaux 2 et 3 indiquent des coefficients de corrélation inter-juges allant de 0,73 à 0,93 et intra-juges allant de 0,65 à 0,96. Ces résultats valident les fidélités inter et intra-juges et justifient pleinement l'utilisation des analyses statistiques subséquentes.

#### B. Homogénéité de la variance

L'homogénéité de la variance exige que la variance des résultats bruts obtenus par la population échantillonnée soit la même d'un groupe à l'autre. Cette variance est appelée la variance "intra-groupe". Le test de Cochran est utilisé ici pour vérifier l'homogénéité de la variance.

Les tableaux 4 et 5 présentent les niveaux de signification (p) des différences entre les variances des scores des sujets du groupe expérimental et du groupe contrôle pour chaque journal. Ils présentent ces résultats respectivement pour le mode et le sommet.

Tableau 2

Coefficient de fidélité inter-juges  
pour l'ensemble des journaux  
évalués au mode et au sommet

Juges	Mode	Sommet
A-B	0,89	0,73
B-C	0,93	0,77
A-C	0,86	0,83

$p < 0,01$

Tableau 3

Coefficient de fidélité intra-juges  
pour dix journaux doublés évalués  
au mode et au sommet

Juges	Mode	Sommet
A-A	0,75	0,65
B-B	0,93	0,90
C-C	0,96	0,73

$p < 0,01$

Tableau 4

Niveau de signification de l'homogénéité des variances  
intra-groupes entre le groupe expérimental et le  
groupe contrôle pour chaque journal au mode  
à l'aide du test Cochran

Journal	Groupe	n	Moyenne, $\bar{X}$	Ecart-type, s	C de Cochran	p
1	EXP	10	3,23	0,82	0,54	0,82
	CONT	10	3,20	0,76		
2	EXP	10	3,27	0,93	0,59	0,60
	CONT	10	3,53	0,77		
3	EXP	10	2,60	1,18	0,51	0,95
	CONT	10	3,10	1,21		
4	EXP	10	2,57	0,90	0,73	0,15
	CONT	10	3,00	1,49		
5	EXP	10	2,60	0,90	0,55	0,77
	CONT	10	2,53	1,00		
6	EXP	10	2,60	0,97	0,63	0,43
	CONT	10	2,07	0,73		

Un niveau de signification supérieur à 0,05 indique l'uniformité de la variance dans la population échantillonnée par les deux sous-groupes. C'est par conséquent une condition de base qui permet de comparer les deux groupes sur la variable de l'experiencing.

Dans le test d'homogénéité des variances intra-groupes entre le groupe expérimental et le groupe contrôle, le niveau de signification varie entre 0,15 et 1,00. Ces résultats confirment bien l'homogénéité de

Tableau 5

Niveau de signification de l'homogénéité des variances  
intra-groupes entre le groupe expérimental et le  
groupe contrôle pour chaque journal au sommet  
à l'aide du test Cochran

Journal	Groupe	n	Moyenne, $\bar{X}$	Ecart-type, s	C de Cochran	p
1	EXP	10	3,83	0,82	0,58	0,64
	CONT	10	3,90	0,96		
2	EXP	10	3,90	0,67	0,54	0,81
	CONT	10	3,83	0,72		
3	EXP	10	3,30	0,82	0,50	1,00
	CONT	10	3,70	0,82		
4	EXP	10	3,40	0,72	0,70	0,21
	CONT	10	3,70	1,10		
5	EXP	10	3,37	0,67	0,50	1,00
	CONT	10	3,97	0,67		
6	EXP	10	3,53	0,50	0,65	0,37
	CONT	10	3,33	0,68		

la variance. Cette démarche justifie donc l'utilisation des techniques statistiques de l'analyse de variance avec mesures répétées.

#### Résultats de l'analyse de variance au mode

Dans les lignes qui suivent, les résultats obtenus à l'analyse de variance au mode permettent de vérifier la première série d'hypothèses.

### A. Hypothèses 1A et 1B

Les hypothèses 1A et 1B concernent la différence du niveau d'experiencing modal entre les deux groupes de sujets. L'hypothèse 1A postule une évolution équivalente de l'experiencing dans les deux groupes au cours de l'expérimentation. L'hypothèse 1B postule l'équivalence de l'experiencing dans les deux groupes pour l'ensemble de la période expérimentale.

1. Analyse quantitative. Les résultats de l'analyse de variance au mode, rapportés au tableau 6, ne présentent pas de différences significatives entre les groupes ( $p. = 0,74$ ). Cependant, le facteur période indique une différence significative ( $p. = 0,006$ ). Cela signifie que le temps a eu un effet sur l'évolution du niveau d'experiencing au cours de la période d'expérimentation. Les figures 1 et 2 laissent voir que les deux groupes ont manifesté des changements négatifs et que le groupe-contrôle a changé davantage, la pente étant plus accentuée. Quant à l'interaction entre le facteur groupe et le facteur période, elle n'est pas significative ( $p. = 0,33$ ). Cela indique que la variable groupe n'est pas un facteur déterminant dans l'évolution du niveau d'experiencing au cours du temps.

Ces résultats confirment donc la première série d'hypothèses. De plus, ils indiquent que tous les sujets participants, qu'ils pratiquent ou non la MT, ont régressé dans leur niveau d'experiencing au cours de la période expérimentale.

Tableau 6  
Analyse de la variance avec mesures répétées  
sur la variable période au mode

Source de variation	Somme des carrés	Carré moyen	dl	F	p
Inter-sujets					
Groupe (G)	0,30	0,30	1	0,11	0,74
Erreur	47,79	2,65	18		
Intra-sujet					
Période (P)	15,76	3,15	5	4,80	0,006
Erreur	59,07	0,65	90		
Interaction (GxP)	3,87	0,77	5	1,18	0,33

Puisqu'aucune différence significative n'apparaît au niveau d'interaction (groupe x période), ces résultats ne devraient pas en principe être soumis à d'autres épreuves statistiques. Selon Dayhaw (1969), lorsque l'analyse de variance n'indique pas de différence significative, il est inutile d'effectuer des tests mesurant des différences entre les variables prises deux à deux. Il est cependant nécessaire de préciser qu'étant donné le petit nombre de sujets composant l'échantillon, l'analyse des résultats a avantage à considérer les tendances manifestées même si les résultats ne sont pas statistiquement significatifs. Ainsi, l'examen des profils obtenus pour chaque groupe (figure 1) permet de dégager l'influence du groupe sur l'évolution du niveau modal d'expérimentation.

2. Analyse qualitative. La figure 1 illustre l'évolution du niveau d'experiencing au cours des six périodes d'expérimentation pour chaque groupe.

En premier lieu, on observe que les deux groupes obtiennent un niveau d'experiencing moyen équivalent lors de la première période. A la seconde période, il y a dans les deux groupes une augmentation du niveau d'experiencing, cette augmentation étant plus accentuée pour le groupe-contrôle (3,2 à 3,5). Au troisième journal, les deux groupes manifestent une baisse évidente du niveau d'experiencing, mais cette fois-ci le groupe expérimental obtient une baisse plus prononcée (-0,7) que le groupe-contrôle (-0,4). Par ailleurs, il est intéressant de noter la décroissance du niveau d'experiencing chez les sujets du groupe-contrôle pour les quatre derniers journaux, alors qu'un même niveau constant est maintenu pour cette période chez les sujets du groupe expérimental. Il ressort également pour cette même période que le groupe-contrôle débute plus haut que le groupe expérimental et termine plus bas dans son niveau d'experiencing, les pentes se croisant à la cinquième période.

D'une façon globale, les profils montrent que le groupe expérimental manifeste une plus grande constance dans l'évolution de son niveau d'experiencing, alors que le groupe-contrôle montre une plus grande variation, celui-ci obtenant le plus haut et le plus bas niveau d'experiencing au cours des six périodes d'expérimentation.

En résumé, les résultats indiquent que les sujets des groupes expérimental et contrôle ont diminué significativement leur niveau d'ex-

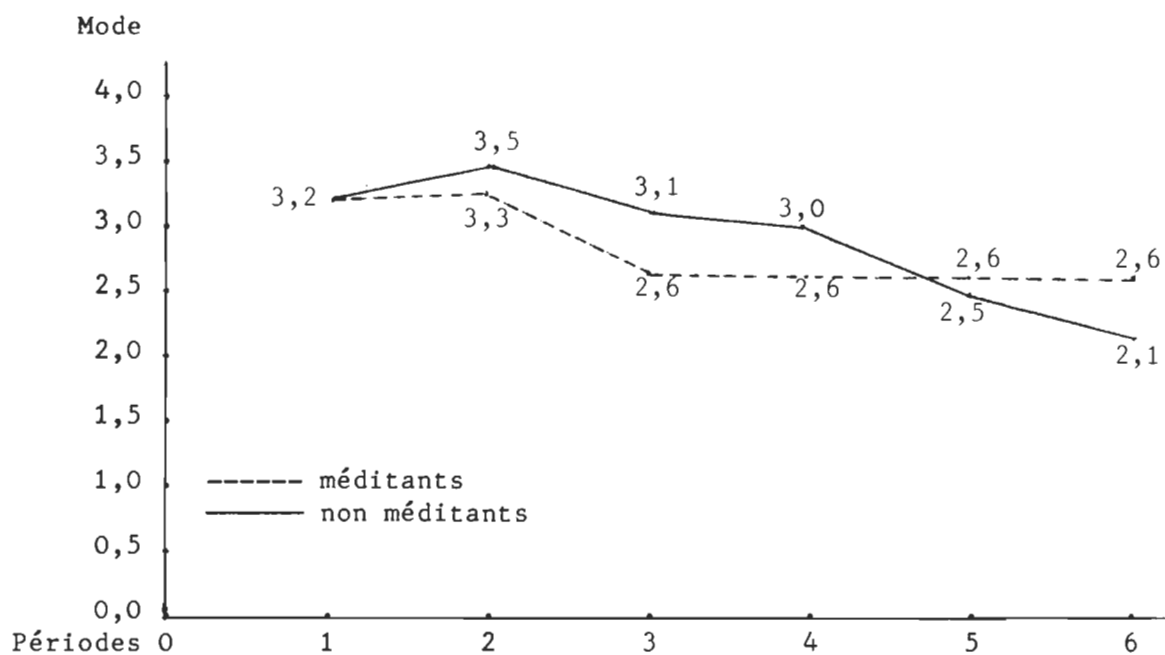


Fig. 1 - Graphique représentant l'évolution du niveau d'experiencing modal pour chaque groupe au cours des six périodes.

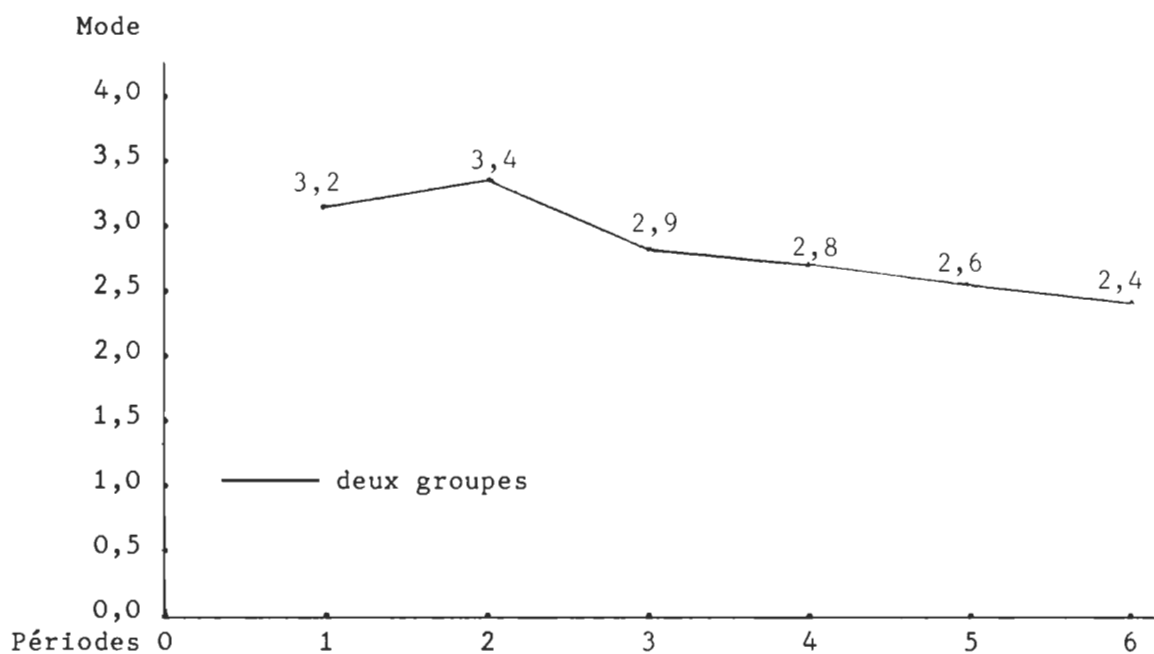


Fig. 2 - Graphique représentant l'évolution du niveau d'experiencing modal pour les deux groupes au cours des six périodes.



perienicing – leur niveau de référence interne – au cours de la période expérimentale. D'autre part, bien qu'il n'y ait pas de différences significatives entre les deux groupes, l'observation qualitative des profils de groupes montre une tendance à plus d'homogénéité dans l'évolution du niveau d'experienicing chez les sujets du groupe expérimental que chez les sujets du groupe-contrôle.

#### Résultats de l'analyse de variance au sommet

Les résultats de l'analyse de variance au sommet permettront de vérifier la seconde série d'hypothèses.

##### A. Hypothèses 2A et 2B

Les hypothèses 2A et 2B concernent la différence du niveau d'experienicing au sommet entre les deux groupes de sujets. L'hypothèse 2A postule une évolution équivalente de l'experienicing dans les deux groupes au cours de l'expérimentation. L'hypothèse 2B postule l'équivalence de l'experienicing dans les deux groupes pour l'ensemble de la période expérimentale.

L'analyse de variance au sommet rapportée au tableau 7 indique que les facteurs de groupe et de période n'introduisent aucune différence significative, qu'ils soient considérés isolément ou en interaction entre eux. En conséquence, cette analyse du sommet indique que les plus hauts niveaux atteints à l'échelle d'experienicing ne diffèrent pas de façon significative selon le groupe et la période au cours de l'expérimentation. Les figures 3 et 4 illustrent ici que le groupe et la période

Tableau 7  
Analyse de variance avec mesures répétées  
sur la variable période au sommet

Source de variation	Somme des carrés	Carré moyen	dl	F	p
Inter-sujets					
Groupe (G)	1,01	1,01	1	0,59	0,45
Erreur	30,67	1,70	18		
Intra-sujet					
Période (P)	3,47	0,69	5	1,79	0,12
Erreur	34,85	0,39	90		
Interaction (GxP)	2,29	0,46	5	1,18	0,32

n'occasionnent pas de différences notables dans les pentes, qui représentent l'évolution des plus hauts niveaux atteints à l'échelle d'expérimentation, au cours de l'expérimentation.

Ces résultats confirment donc les hypothèses 2A et 2B. Etant donné l'absence évidente de différences, les résultats n'ont pas fait l'objet d'autres épreuves statistiques ou d'observations qualitatives.

#### Résultats supplémentaires

Avant de passer à la discussion des résultats qui suivra au prochain chapitre, quelques précisions semblent pertinentes. D'après les objectifs poursuivis, il n'est pas nécessaire d'évaluer l'influence que peuvent avoir les variables du sexe, de l'âge, ainsi que le rapport entre les résultats du mode et du sommet à l'intérieur de chaque groupe. Quel-

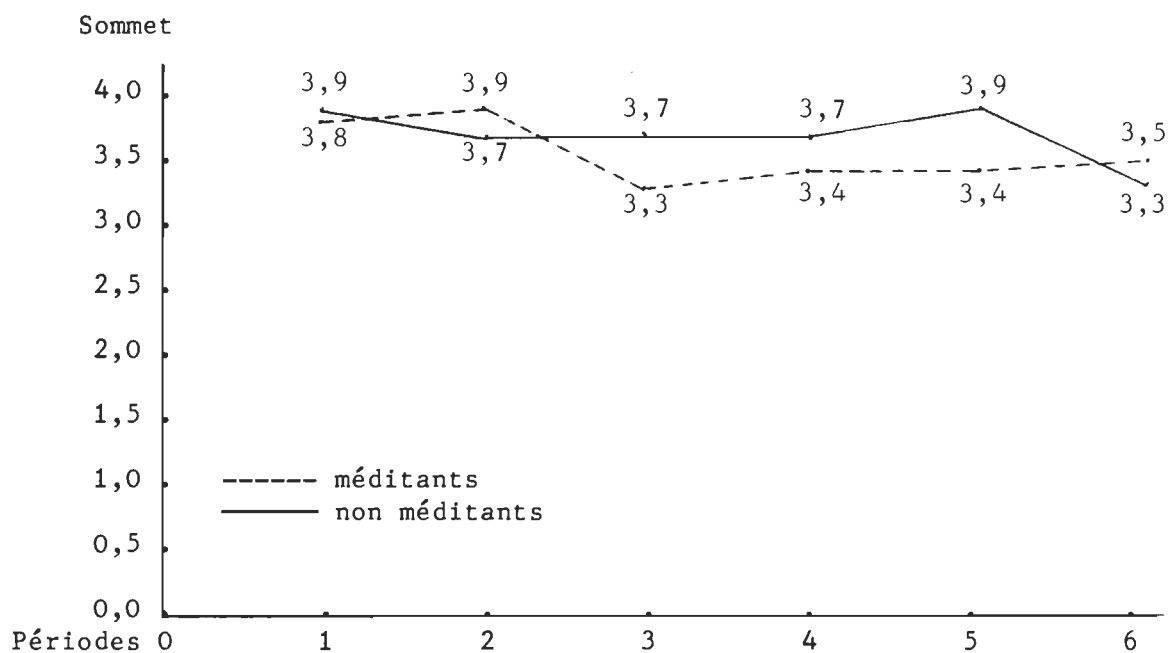


Fig. 3 - Graphique présentant l'évolution du niveau d'experiencing au sommet pour chaque groupe au cours des six périodes.

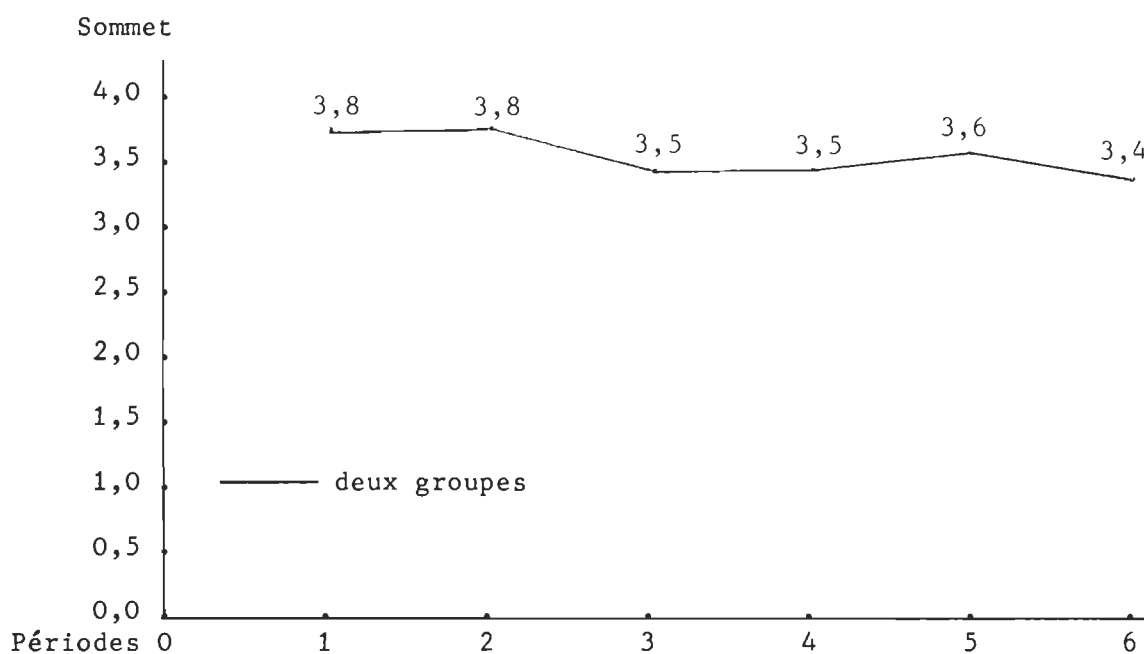


Fig. 4 - Graphique représentant l'évolution du niveau d'experiencing au sommet pour les deux groupes au cours des six périodes.

ques résultats concernant ces variables seront cependant exposés ici, en raison de la possibilité que nous avons de les obtenir ainsi que pour l'intérêt qu'ils présentent.

#### A. Différences entre le mode et le sommet

Bien qu'aucune hypothèse n'ait été formulée dans ce sens, il est intéressant d'observer le rapport entre les résultats au mode et au sommet pour chacun des groupes. Aux figures 5 et 6, on observe que le profil du groupe expérimental (fig. 6) présente une plus grande homogénéité dans son rapport entre le mode et le sommet que celui du groupe-contrôle (fig. 5).

#### B. Rôle du sexe

Il a été vérifié s'il y avait des différences entre les hommes et les femmes ayant participé à notre étude. Un test "t" fut effectué sur la variable sexe pour toute la période de l'expérimentation.

Les résultats au tableau 8 indiquent qu'il n'y a aucune différence entre les hommes et les femmes dans leur niveau d'experiencing obtenu.

#### C. Rôle de l'âge

Les calculs effectués à partir des tests "t" sur la variable de l'âge indiquent des différences significatives (tableau 9). Parmi les trois sous-groupes répartis selon leur âge, il existe des différences significatives quant aux sommets expérientiels atteints entre les plus

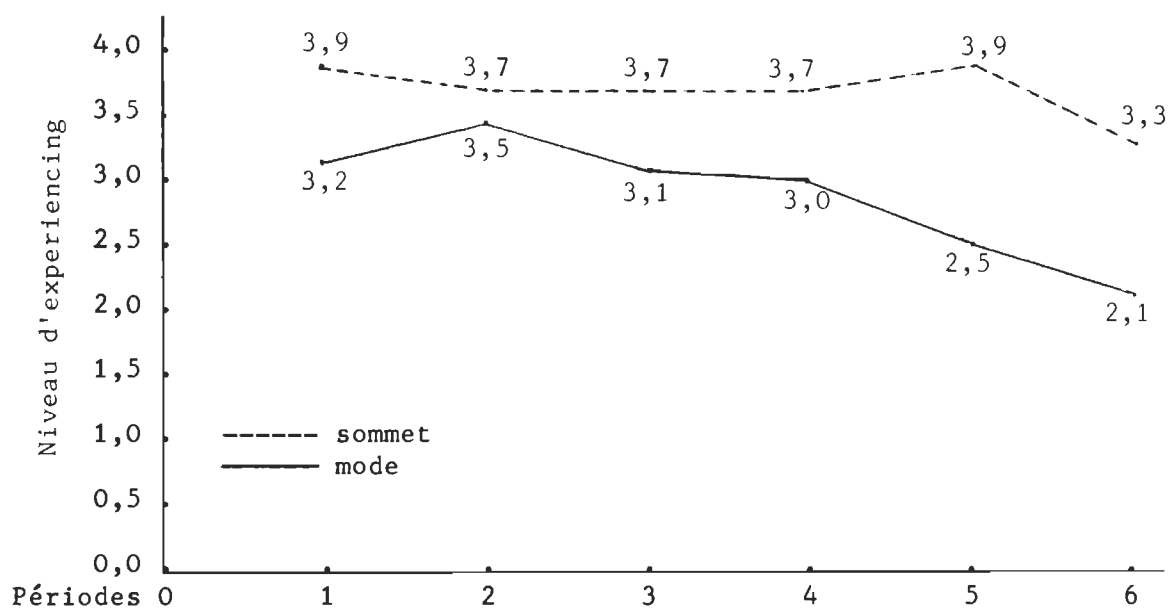


Fig. 5 – Graphique représentant l'évolution du niveau d'experiencing au mode et au sommet pour le groupe contrôle au cours des six périodes.

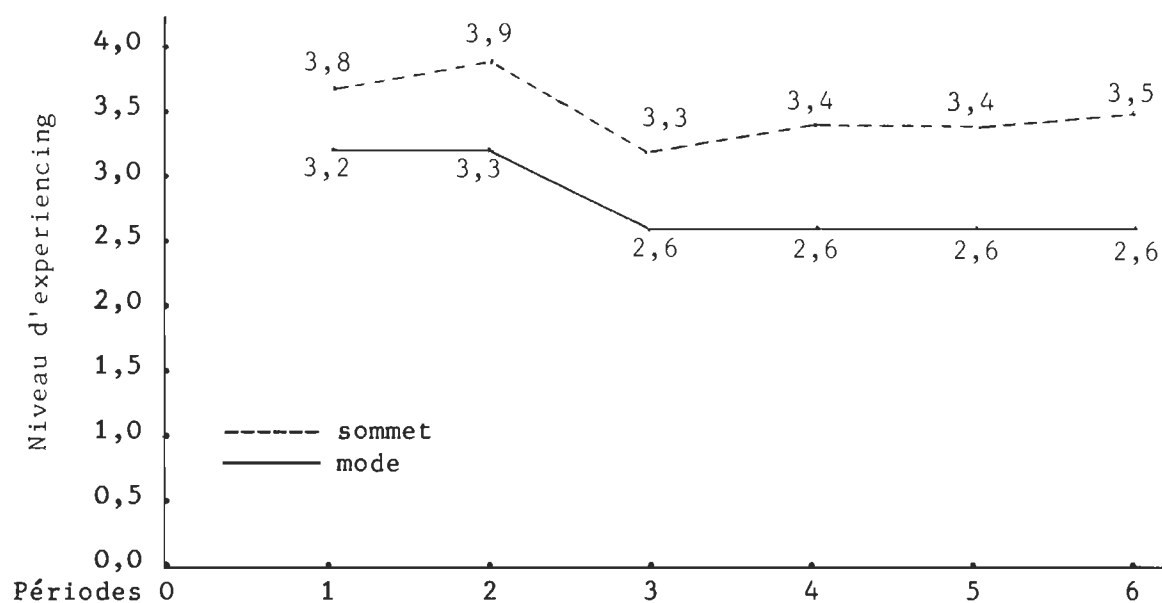


Fig. 6 – Graphique représentant l'évolution du niveau d'experiencing au sommet et au mode pour le groupe expérimental au cours des six périodes.

Tableau 8

Comparaison des sous-groupes de sexe sur leur niveau moyen d'experiencing pour les six périodes d'expérimentation au mode et au sommet au test "t"

Modalité	Groupe	N	X	T	p
Mode	Femmes	11	2,92	0,49	0,63
	Hommes	9	2,78		
Sommet	Femmes	11	3,71	0,67	0,51
	Hommes	9	3,55		

vieux (53 à 63 ans) et les moins jeunes (32 à 49 ans) ( $p. = 0,04$ ) et entre les plus vieux et les jeunes (22 à 29 ans) ( $p. = 0,02$ ). Cette analyse a été faite à partir des résultats obtenus sur toute la période expérimentale.

### Résumé

Les résultats des analyses de variances faites au mode et au sommet sur la variable "niveau d'experiencing" ont confirmé les deux séries d'hypothèses.

On trouve donc que les sujets du groupe qui pratique la MT ne diffèrent pas significativement des sujets du groupe de non méditants, tant dans l'évolution de leur niveau d'experiencing que d'une façon globale. Ces résultats s'appliquent tant aux analyses faites au mode qu'au sommet. On trouve également une régression significative du niveau d'experiencing modal chez les deux groupes au cours de la période expérimentale.

Tableau 9

Comparaison des sous-groupes d'âge sur leur niveau moyen d'experiencing pour les six périodes d'expérimentation au mode et au sommet au test "t"

Modalité	Groupe	N	X	Groupe comparé	t	p
Mode	Jeunes (22-29 ans)	9	2,88	Plus vieux (53-63 ans)	1,29	0,22
	Moins jeunes (32-49 ans)	6	3,12	Jeunes (22-29 ans)	0,66	0,52
	Plus vieux (53-63 ans)	5	2,53	Moins jeunes (32-49 ans)	1,58	0,14
Sommet	Jeunes (22-29 ans)	9	3,80	Plus vieux (53-63 ans)	2,67	0,02
	Moins jeunes (32-49 ans)	6	3,76	Jeunes (22-29 ans)	0,13	0,90
	Plus vieux (53-63 ans)	5	3,21	Moins jeunes (32-49 ans)	2,34	0,04

tale. Toutefois, une analyse qualitative révèle une tendance à plus d'homogénéité dans l'évolution du niveau d'experiencing modal au cours du temps chez le groupe de méditants. Enfin, un test "t" effectué sur la variable âge, indique que les sujets plus âgés atteignent des sommets significativement moins élevés que les plus jeunes dans leur niveau d'experiencing.

## Chapitre IV

### Discussion des résultats



Le chapitre de l'analyse des résultats a permis la vérification des hypothèses posées dans cette recherche. Le présent chapitre concerne l'interprétation des résultats obtenus et il se divise en sept parties.

Dans un premier temps, les résultats obtenus seront résumés sommairement.

Dans un second temps, la discussion concernera les hypothèses 1B et 2B. Plus précisément, elle portera sur la similitude observée entre les deux groupes dans leur capacité d'experiencing. Cette section expliquera ces résultats, d'une part, à la lumière des procédures méthodologiques utilisées ici et, d'autre part, en les comparant avec ceux des études antérieures.

Dans un troisième temps, la discussion concernera les hypothèses 1A et 2A. Elle portera ainsi sur l'aspect évolutif du niveau d'experiencing au cours de la période expérimentale. Un premier volet expliquera la régression enregistrée chez les deux groupes alors qu'un second interprétera cette même régression en terme d'experiencing.

Une quatrième partie, intitulée "Analyse qualitative", discutera de la tendance observée chez le groupe de méditants à maintenir constant leur niveau d'experiencing au cours du temps, par opposition au groupe-contrôle, fluctuant davantage.

Une cinquième partie discutera de l'influence de l'âge sur les niveaux d'experiencing obtenus au sommet.

Enfin, une sixième traite des limites de cette recherche et apporte quelques suggestions pour des recherches ultérieures.

### Résultats

Cette étude tentait de savoir si la pratique de la MT favorise réellement le changement de la personnalité. Les hypothèses qui guident cette recherche stipulaient que les méditants ne se distingueraient pas significativement des sujets qui ne méditent pas quant à leur niveau d'experiencing global et quant à l'évolution de ce niveau au cours du temps.

Les résultats obtenus confirment les hypothèses en ne démontrant pas de différences significatives entre les deux groupes, tant dans leur niveau global d'experiencing, que dans l'évolution de celui-ci. Ces résultats s'appliquent tant au mode qu'au sommet.

D'autre part, une diminution significative du niveau d'expé-riencing modal est enregistrée chez les deux groupes au cours de la période expérimentale. Enfin, une analyse qualitative indique une tendance du groupe de méditants à maintenir une certaine stabilité de leur niveau d'expé-riencing au cours du temps en comparaison avec le groupe-contrôle.

Pour des raisons de clarté dans l'exposé qui va suivre, les résultats ne seront pas discutés selon l'ordre de présentation des hypothèses. La discussion portera en premier lieu sur l'aspect de différence entre les groupes pour l'ensemble de la période expérimentale. Les hypothèses 1B et 2B seront donc considérées dans un premier temps. Ensuite, la discussion abordera l'aspect évolutif du niveau d'expé-riencing au cours de la période expérimentale. Cette partie renvoie donc aux hypothèses 1A et 2A.

#### Différences entre les groupes pour l'ensemble

##### de la période expérimentale

Les hypothèses 1B et 2B stipulaient que le niveau d'expé-riencing moyen au mode et au sommet ne serait pas significativement plus élevé chez les méditants que chez les non-méditants pour l'ensemble de la période expérimentale. En confirmant les hypothèses, les résultats démontrent en effet que soumis aux mêmes conditions expérimentales, les deux groupes ne diffèrent pas entre eux au plan expé-rienciel. Ils indi-

quent que la pratique de la MT chez les sujets du groupe expérimental ne suscite pas plus d'effets favorables que défavorables sur leur processus expérientiel de changement. Comparons maintenant les résultats obtenus ici avec ceux d'études antérieures.

Le fait de ne pas obtenir de résultats significatifs au niveau de la variable groupe n'appuie certes pas les résultats de plusieurs études ayant porté sur la MT. En fait, ces études affirment majoritairement l'efficacité de la MT à occasionner le changement de la personnalité. Ce contraste avec les résultats obtenus ici amène donc à un questionnement sur la nature de ces dissemblances.

Tel que mentionné lors du premier chapitre, la grande majorité des études portant sur la MT utilisent des tests de personnalité de type questionnaire - instrument traitant avec la perception de soi du sujet testé. Ces méthodes psychométriques font donc appel essentiellement à l'introspection ou à une sorte d'auto-analyse spontanée. Le sujet décrit ses sentiments ou détaille sa façon d'être, ses orientations, en répondant négativement ou positivement aux questions posées. Or, les questionnaires, selon Kline (1975), Lalande (1981), Shapiro (1978), Zuroff et Schwarz (1978), n'ont qu'une portée limitée. Ils fournissent certes des indications précieuses, mais celles-ci ne peuvent qu'être partielles et ne rendre compte qu'imparfaitement de ce qui se passe à un niveau expérientiel et vécu.

Dans une certaine mesure, il est facile d'imaginer les sujets, répondant aux questions d'un test, projeter dans leurs réponses ce qu'ils "pensent être" devenus ou ce qu'ils "veulent être" plutôt que ce qu'ils sont réellement en situation vécue. En fait, ils peuvent décrire davantage leur "soi idéal" que leur "soi réel".

Dans cet ordre d'idées, il est permis de penser que le fait de s'appuyer sur ces méthodes psychométriques, dans le but de saisir le changement de la personne, revient à croire implicitement en l'objectivité de la perception de soi; ce qui est loin d'être établi.

D'autre part, il faut mentionner l'influence possible de la "désirabilité sociale" (Lalande, 1981) sur le sujet répondant au questionnaire. Il est connu que le méditant débutant en MT est soumis à une publicité qui l'informe des nombreux bienfaits psychologiques qu'apporte cette discipline. Celui-ci peut donc s'attendre à éprouver des changements au plan personnel à plus ou moins long terme. De plus, s'il fait confiance à la technique et que son sentiment d'appartenance au mouvement s'accroît, il reste possible qu'il réponde aux questionnaires en ayant le souci de paraître cohérent avec le modèle véhiculé par l'école. De plus, cette tendance - souvent inconsciente - à aller dans le sens qui est supposé être le meilleur peut être d'autant plus marqué que le "testé" connaît la finalité du test. La vérité de l'indication finale peut donc s'en trouver suffisamment altérée.

Or, c'est précisément ce type de déguisement qu'il s'agissait de contourner par la méthode employée ici. Il n'est plus possible, sinon beaucoup plus difficile, de modeler les résultats. Dès lors, le testé peut raconter ce qu'il désire, exprimer divers contenus ayant un minimum d'importance pour lui. Le message, si insolite soit-il, n'est pas retenu pour ce qu'il signifie ou ce qu'il enferme en lui, il véhicule plutôt une façon d'être relié à soi-même, un processus expérientiel plus qu'un contenu expérientiel. Lors de l'évaluation, les affirmations du sujet sur lui-même sont désinvesties d'intérêt au profit de la manière dont il s'implique au plan expérientiel à travers ces mêmes affirmations.

Cette façon différente d'aborder la personnalité des participants expliquerait selon nous la différence obtenue entre les résultats obtenus ici et ceux des autres recherches.

Les résultats appuient toutefois ceux qu'obtiennent Kline (1975), Zuroff et Schwarz (1978) à partir de mesures comportementales d'une part, et d'autre part en utilisant la perception des "autrui significatifs". Tel que mentionné plus haut, les auteurs émettent l'hypothèse selon laquelle les changements occasionnés par la pratique de la MT se situent au niveau de "l'image de soi" plutôt qu'au niveau de la personnalité réelle. La présente étude appuie cette hypothèse.

### Evolution du niveau d'experiencing au cours du temps

Les hypothèses 1A et 2A stipulaient que le niveau d'experiencing du groupe de méditants - respectivement au mode et au sommet - devait évoluer de façon équivalente à celui du groupe-contrôle au cours de la période expérimentale (six jours). Ces hypothèses sont confirmées par les résultats obtenus. Ils indiquent que dans des conditions expérimentales similaires, l'évolution du processus de changement expérientiel au cours du temps est identique tant chez les méditants que chez les non-méditants.

### Régression du niveau d'experiencing

L'analyse de variance sur le facteur de temps révèle curieusement une diminution significative du niveau d'experiencing modal chez les deux groupes au cours de la période expérimentale. La participation des deux groupes à l'expérimentation n'a donc pas conduit les sujets à s'engager sur la voie du changement. Si l'on considère que le niveau d'experiencing traduit le processus même par lequel une personne change, il faut admettre que les sujets ont plutôt régressé dans leur processus de changement.

Rappelons que Gendlin (1964) définit l'experiencing comme une interaction entre le processus émotionnel et une forme de symbolisation, tel l'attention, les mots ou les événements. Il faut donc comprendre cette baisse du niveau d'experiencing chez les participants comme le

reflet d'une diminution de leur accessibilité personnelle et psychocorporelle au cours de l'expérimentation. On ne peut encore une fois que s'interroger sur la nature de cette régression.

En éliminant les effets relatifs à un traitement, ce phénomène peut s'expliquer selon nous par l'effet des conditions expérimentales sur l'ensemble des participants.

Il faut considérer que la participation des sujets à cette expérience fut effectuée sur une base bénévole et volontaire. Ces derniers n'avaient pas d'autres avantages "externes" à participer à cette expérience que de recevoir un "feedback" à la fin de cette recherche sur leur participation en terme de niveau d'experiencing, ainsi que d'être informés sur les résultats obtenus.

L'implication personnelle qu'exigeait leur participation et sur laquelle reposent les résultats fut donc basée pour une bonne part sur leur motivation interne. La régression expérimentale enregistrée pourrait donc s'expliquer par cette baisse de motivation chez les participants.

Par ailleurs, il faut souligner que la grande majorité des procédures expérimentales employées par les recherches antérieures, et ayant utilisé l'experiencing comme variable dépendante, impliquaient un contexte relationnel (thérapie individuelle, groupe de rencontre). Dans ces conditions, on peut comprendre que le support du thérapeute ou du



moniteur, ou encore l'exemple des autres participants soient des facteurs contribuant à soutenir la motivation et l'implication personnelle des sujets. Or, comme on sait, la participation des sujets à cette étude fut effectuée individuellement, c'est-à-dire que chaque participant rédigeait seul son journal personnel. Il est donc compréhensible que l'absence d'un contexte socio-relationnel ait pu jouer un rôle important dans la baisse du niveau d'experiencing obtenu. Si cette régression s'explique par une baisse de motivation, voyons maintenant comment cette chute se traduit en terme expérientiel chez les participants.

#### Interprétation en terme d'experiencing

Selon la théorie du changement de la personnalité de Gendlin (1964), les hauts niveaux d'experiencing sont des indices du processus de changement. Ils correspondent aux comportements relevant de l'habileté à focaliser (niveaux supérieurs à quatre). Par ailleurs, les bas niveaux (niveaux inférieurs à quatre) constituent des échelons qui ne sont pas reliés au phénomène du changement de la personnalité.

Par référence à cette théorie, on constate ici que la régression du niveau d'experiencing chez les deux groupes (cf. figure 2) n'en est cependant pas une allant d'un haut niveau d'experiencing vers un bas niveau. Les variations constatées se situent en effet à l'intérieur de bas niveaux, soit les niveaux 2,4 et 3,4.

En terme d'experiencing, cette décroissance indique donc un déplacement des narrations impliquant l'affectivité des participants (niveau 3,4) vers des narrations d'événements extérieurs avec peu d'implications émotives (niveau 2,4). La participation à cette recherche aurait donc eu pour effet d'amener progressivement les sujets à intellectualiser plutôt qu'à se centrer sur leur vécu émotionnel et à le symboliser, introduisant ainsi une distance à ce même vécu subjectif.

En résumé, les résultats permettent de réaliser qu'une même distanciation progressive des sentiments a été effectuée chez l'ensemble des participants. Cette mise à distance est attribuée non pas à un traitement ou encore à une capacité amoindrie des sujets à s'impliquer au plan expérientiel, mais plutôt à un désintérêt progressif envers la tâche à accomplir. L'absence d'un contexte socio-relationnel est retenue comme un facteur déterminant dans cette baisse de motivation.

#### Analyse qualitative chez le groupe de méditants

Malgré que le groupe ne soit pas une variable ayant suscité des différences significatives lors des analyses de variances, il faut reconnaître en s'appuyant sur une analyse qualitative qu'une tendance se dessine. Il semble en effet que le groupe de méditants manifeste une forme de stabilisation ou de moindre fluctuation dans les niveaux d'experiencing modaux tout au long de l'expérimentation. Les profils à la figure 1 démontrent une plus grande constance chez le groupe expérimental que chez

le groupe-contrôle. Les moyennes d'expérimentation des sujets méditants pour chacune des six périodes varient entre 2,6 et 3,3. Par contre, chez le groupe-contrôle, la variation des moyennes se situe entre 2,1 et 3,5. On observe de plus qu'une moyenne de 2,6 est maintenue constante chez le groupe de méditants pour les quatre dernières périodes.

Traduite en terme d'expérimentation, cette tendance indique chez les méditants une plus grande stabilité du niveau de référence à leur vie intérieure que les sujets non-méditants; ces derniers montrant une plus grande variabilité de ce même niveau. La possession personnelle de leurs sentiments ou réactions demeurerait plus stable au cours du temps.

On observe, d'autre part, une moyenne d'expérimentation des sujets méditants pour les six périodes, au mode, se situant près de trois (2,8). Les sujets manifestent donc une certaine implication personnelle lorsqu'on leur demande de parler d'eux-mêmes. Des sentiments et réactions sont exprimés. Toutefois, leurs sentiments restent attachés aux situations dans lesquelles ils apparaissent; ils sont comme des parenthèses exprimées au cours d'un récit. Il y a donc une implication affective, mais celle-ci reste peu élaborée en terme d'importance ou de signification personnelle plus profonde.

Cette interprétation n'indique pas pour autant que les méditants ne sont pas capables d'une plus grande implication. En effet, leurs résultats au sommet (cf. figure 3) pour les deux premières périodes indiquent des moyennes d'expérimentation de 3,8 et 3,9 - donc très près du

niveau quatre. Les méditants démontrent donc la capacité - comme les non-méditants d'ailleurs - d'une plus grande implication en terme d'expression de sentiments et d'expériences personnelles.

#### Effet de l'âge

Des analyses supplémentaires révèlent des différences significatives entre un sous-groupe de sujets de l'échantillon qui étaient "plus vieux" et deux autres sous-groupes plus jeunes sur la variable expérience prise au sommet (cf. tableau 9). A notre connaissance, il ne semble pas y avoir de recherche qui, jusqu'à présent, ait été effectuée sur cette variable.

En s'appuyant sur l'idée que le changement de la personnalité exige une certaine aptitude à conceptualiser des événements d'ordre psycho-corporel, une aptitude à sentir ces événements et également une certaine souplesse de la personnalité, nous avançons, évidemment avec une grande réserve, l'hypothèse selon laquelle l'avance en âge limiterait ces aptitudes.

#### Limites de cette recherche

Mentionnons maintenant que la taille de l'échantillon (n=10 par groupe) limite énormément la généralisation des résultats obtenus ici. Par conséquent, cette recherche doit plutôt être considérée comme étant exploratoire. Un nombre plus grand de sujets entraînerait peut

être des résultats plus variés. Des différences surgiraient peut-être d'une manière plus prononcée, ou du moins chaque groupe serait davantage représenté.

Enfin, ce travail amène à proposer trois suggestions d'ordre méthodologique pour des recherches subséquentes.

En premier lieu, il serait avantageux d'utiliser des échantillons de 30 sujets et plus, afin de bien représenter les groupes expérimental et contrôle. Les résultats auraient ainsi une portée plus générale.

Ensuite, il serait fort souhaitable de pouvoir supporter sinon de contrôler la motivation des participants. En effet, le processus expérientiel d'entrer en contact avec soi, et à plus forte raison de focaliser, n'est pas une chose facile et courante chez la plupart des individus. Il est d'ailleurs souvent utile et salutaire selon Lalande (1981) d'aider une personne à prendre contact avec elle-même afin d'évaluer quelles sont ses capacités de focaliser. Une expérience de groupe serait sans doute une solution enviable pour contrer les effets d'une baisse de motivation telle que rencontrée au cours de cette recherche.

Finalement, il serait intéressant de contrôler le facteur de l'âge en créant des sous-groupes, et ainsi explorer plus à fond la relation entre cette variable et le niveau d'experiencing.

## Résumé et conclusion

Cette recherche a pour objectif d'évaluer l'efficacité du programme de MT à faire progresser le processus de changement expérientiel de la personnalité. Plusieurs recherches démontrent l'influence positive de ce programme sur certaines mesures de l'anxiété et de l'actualisation de soi. D'autres, utilisant des méthodologies différentes, semblent démontrer que cette pratique transforme plus l'image de soi que le soi réel, pris sous l'angle de son expérience vécue.

Cette recherche considère le changement de la personnalité sous l'angle du processus fondamental selon lequel l'individu vit son expérience et peut changer, soit l'experiencing. Celle-ci est une première tentative pour comparer un groupe expérimental composé de méditants avec un groupe-contrôle composé de non-méditants sur la variable "experiencing" en utilisant l'échelle d'experiencing. Cette échelle avait été jusqu'à maintenant utilisée dans des contextes de psychothérapie ou de groupe de rencontre. Par son aspect méthodologique, cette recherche ne peut être comparée aux recherches antérieures portant sur la MT.

Le modèle expérimental utilisé ici permet de mesurer l'évolution du niveau d'experiencing au cours du temps pour les deux groupes de sujets (n = 10 par groupe). Les sujets méditants ont entre 4 et 12 mois de pratique régulière. L'expérimentation est effectuée sur une période

de 10 semaines, afin d'observer le processus expérientiel. Chaque sujet rédige six journaux personnels à partir desquels le niveau d'experiencing est évalué. De cette façon, six mesures d'experiencing sont enregistrées pour chaque sujet. Il est alors possible de comparer l'évolution personnelle des participants de chaque groupe tout au long de l'expérimentation.

Les hypothèses stipulent que les sujets du groupe de MT ne devraient pas différer significativement des sujets du groupe-contrôle dans leur capacité d'experiencing.

Une analyse de variance confirme les hypothèses en révélant une similitude entre les deux groupes dans leur niveau d'experiencing moyen pour toute la période d'expérimentation. Aucune différence significative n'est donc repérée sur la variable groupe.

D'après ces résultats, il semble bien que la pratique de la MT ne facilite pas le changement expérientiel de la personnalité. De cette façon, les résultats supportent l'hypothèse soulevée par quelques études précédentes voulant que cette technique améliore l'image de soi sans faciliter pour autant le changement véritable de la personnalité.

D'autre part, l'analyse de variance avec mesure répétée démontre une diminution progressive significative du niveau d'experiencing au cours du temps chez les deux groupes. Traduite en terme expérientiel, cette baisse signifie que les sujets se sont distanciés peu à peu de



leurs sentiments au cours de l'expérimentation. Cette baisse est attribuée à une diminution progressive de la motivation chez les sujets à participer à l'expérimentation. L'absence d'un contexte socio-relational est retenue comme facteur déterminant dans ce phénomène.

Finalement, il demeure encore impossible à ce stade-ci de la recherche d'affirmer que la MT, dans son ensemble, opère de véritables changements dans la personnalité de ceux qui la pratiquent. Certes, des changements surviennent, cependant ils se situeraient davantage au niveau de l'image de soi qu'au niveau expérientiel.

Il y aurait lieu enfin de répliquer cette recherche en tenant compte cette fois de la grandeur de l'échantillon, de la motivation des sujets à participer, ainsi que du contexte socio-relational dans lequel se déroule l'expérimentation.

## Appendice A

### Directives pour la rédaction des journaux

**Cher(e) participant(e),**

Etant donné qu'il m'est nécessaire de suivre ton cheminement personnel sur une période de trois mois, je te prie de bien vouloir prendre un temps (30-45 min.) toutes les deux semaines, pour rédiger un journal personnel.

Je suis conscient que je sollicite ton temps, ainsi que ton implication personnelle. Je dois cependant m'y résoudre afin d'assurer la réalisation de l'objectif de ma recherche (observer le développement de la personnalité chez les personnes pratiquant la M.T.). En retour, je m'engage à t'assurer de la stricte confidentialité concernant les informations que tu livres dans ton journal. D'ailleurs, tu n'inscris que ton numéro de participant et non ton nom.

Je tiens à préciser maintenant que les fautes d'orthographe ne comptent pas pour le journal. Les membres de l'équipe chargés d'analyser les journaux ne se préoccuperont nullement de la qualité du français. En fait, les hésitations et les tâtonnements font partie d'un processus d'auto-exploration. De plus, je tiens à te rappeler qu'il ne sera pas question, lors de l'analyse des journaux, de porter de jugements de valeurs ou d'émettre des appréciations morales sous toutes ses formes,

sur les informations contenues dans les journaux. Je te demande cependant d'écrire lisiblement, et de ne pas oublier d'inscrire ton numéro de participant à la tête de ton journal (très important).

Maintenant, suite à une entente établie entre le Centre de Méditation Transcendantale et moi, j'ai le devoir de t'informer que tu dois te dispenser de communiquer, dans ton journal, toute information relative à la pratique de ta Méditation Transcendantale.

Très bien, maintenant voici ce que je te propose.

En psychologie, le journal personnel est un outil connu pour favoriser et aider à se connaître mieux et à s'approfondir davantage. C'est dans cette perspective que je t'invite à utiliser ton journal comme un instrument d'exploration de toi-même, comme un moyen d'avoir accès à ce qui se passe en toi au moment où tu l'écris. Je t'invite donc à dépasser le simple compte-rendu d'événements pour t'en servir comme une activité de croissance personnelle, qui consiste à t'arrêter à toi-même et à faire le point.

Pour ce faire, tu peux dans la mesure où cela t'est possible, choisir un moment et un endroit où tu ne seras pas dérangé. Ensuite, tu prends le temps d'écouter et de recevoir ce qui se passe pour toi en ce moment. Puis, lorsque tu es prêt, tu l'inscris dans ton journal. Cela peut être des pensées, des choses que tu ressens. Tu peux revenir sur

des choses que tu as vécues déjà, en approfondir le sens qu'elles ont pour toi maintenant, identifier ce qui te semble important, exprimer des choses que tu découvres sur toi, explorer un ou des sentiments, etc.

L'important est d'y inscrire les choses importantes pour toi. Ce journal, je te le rappelle t'appartient personnellement et tu n'as rien à démontrer à personne.

D'avance, je te remercie pour ta précieuse participation et je te prie de croire à mes sentiments distingués.

**Luc Sylvestre**

2404, 2ième Avenue

Trois-Rivières, Québec

G8Z 2Y4

(819) 373-5601

### Remerciements

L'auteur désire exprimer sa reconnaissance à son directeur de thèse, M. Michel Daigneault, M.A., dont la compréhension, l'assistance judicieuse et l'encouragement l'ont grandement aidé tout au long de ce mémoire.

L'auteur est aussi redevable aux personnes qui ont accepté de participer à l'expérimentation. Nous leur témoignons notre plus sincère gratitude pour le temps et l'engagement personnel qu'elles ont généreusement donnés.

L'auteur tient également à manifester sa reconnaissance envers toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont collaboré aux différentes étapes de cette étude. Nous pensons particulièrement à Martine Talbot, Monique Gentes, Chantal Dupuis, Lise Gauthier et Suzanne Talbot. S'ajoute également à cette liste le Centre de Méditation Transcendantale de Montréal.

## Références

- ANAND, B., CHINNA, G., SINGH, B. (1961). Some aspects of electroencephalographic studies in yogis. Electroencephalography and clinical neurophysiology, 13, 452-456.
- BEDNAR, R.L., LAWLIS, G.R. (1971). Empirical research in group psychotherapy, in A.E. Bergin, S.L. Garfield (Ed.): Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis (pp. 812-838). New York: Wiley.
- BENSON, H. WALLACE, R. (1972). Decreased blood pressure in hypertensive subjects who practice meditation. Circulation, 46 (Suppl. 2).
- BENSON, H. (1975). The relaxation response. New York: William Morrow and Co.
- BLOOMFIELD, H.H., CAIN, M.P., JAFFE, D.T. (1975). TM discovering inner energy and overcoming stress. New York: Delacorte Press.
- BROWN, D.A. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. International journal of clinical and experimental hypnosis, 25, 236-273.
- CANDELENT, G., CANDELENT, T. (1975). Teaching Transcendental Meditation in a psychiatric setting. Hospital and community psychiatry, 26, 156-159.
- CURTIN, T.G. (1973). The relationship of Transcendental Meditation and adaptative regression. Dissertation abstracts international, 34, oct. 1976.
- CUSTERS, A. (1973). Experiencing in the therapeutic process: study of the relation between experiencing change and personality change. Psychologica Belgica, 13, 125-128.
- DAVIDSON, R.J., GOLEMAN, D.J., SCHWARTZ, G.E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: a cross-sectional study. Journal of abnormal psychology, 85, 235-238.
- DAVIES, J. (1974). The Transcendental Meditation program and progressive relaxation: comparative effects on trait anxiety and self-actualization. Collected papers, Maharishi European Research University Press, 1977, 1, 449-452.



- DAYHAW, L.T. (1969). Manuel de statistique. Ed. de l'Université d'Ottawa.
- DENNISTON, D., MCWILLIAMS, P. (1975). The TM book. Los Angeles: Price/Stern/Sloan Publishers Inc.
- Dictionnaire petit Larousse illustré. (1975). Paris: Librairie Larousse, p. 636.
- DILLBECK, M.C. (1977). The effect of the Transcendental Meditation technique on anxiety level. Journal of clinical psychology, 33, 1076-1078.
- DUBE, M. (1985). L'échelle d'experiencing: manuel de recherche et de formation. Traduction inédite du manuel de KLEIN, K.S., MATHIEU, P.L., KIESLER, D.J., GENDLIN, E.T. (1969). The experiencing scale: a research and training manual. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute, Université du Québec à Trois-Rivières.
- FEHR, T. (1972). Study of personality changes resulting from the Transcendental Meditation program. Collected papers, Maharishi European Research University Press, 1977, 1, 420-424.
- FERGUSON, P.C., GOWAN, J.C. (1976). Psychological findings on Transcendental Meditation. Journal of humanistic psychology, 16, 51-60.
- FROMM, E. (1975). Self hypnosis. Psychotherapy: theory, research and practice, 12, 295-301.
- GENDLIN, E.T. (1964). Une théorie du changement de la personnalité. Montréal: Centre Interdisciplinaire de Montréal Inc., 1975.
- GENDLIN, E.T., TOMLINSON, T.M. (1967). The process conception and its measurement, in C.R. Rogers, E.T. Gendlin, D.J. Kiesler, C.B. Truax (Eds.): The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics. Madison: University of Wisconsin Press.
- GENTES, M. (1986). Les effets de l'abandon corporel sur le niveau d'experiencing. Thèse de maîtrise inédite, Université du Québec à Trois-Rivières.
- GIBB, J.R. (1971). The effects of human relations training, in A.E. Bergin et S.L. Garfield: Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis. New York: Wiley.
- GLUECK, B., STROEBEL, C.F. (1975). Biofeedback and meditation in the treatment of psychiatric illnesses. Comprehensive psychiatry, 16, 303-321.

- GOLEMAN, D. (1972). The Buddha on meditation and states of consciousness: Part II: A typology of meditation types. Journal of Transpersonal Psychology, 4, 151-210.
- GOLEMAN, D. (1977). Douze formes de méditation. Paris: Fayard.
- GUILFORD, J.P. (1965). Fundamental statistics in psychology and education. New York: McGraw-Hill.
- HJELLE, L.A. (1974). Transcendental Meditation and psychological health. Perceptual and motor skills, 39, 623-628.
- KASAMATSU, A., HIRAI, T. (1966). An electroencephalographic study of the Zen meditation (zazen). Folia psychiatria et neurologia japonica, 20, 315-336.
- KLEIN, M.H., MATHIEU, P.L., KIESLER, D.J., GENDLIN, E.T. (1969). The experiencing scale: a research and training manual. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- KLIN, K.S. (1976). Effects of a Transcendental Meditation program on personality an arousal. Dissertation abstracts international, 36, 6386-6387.
- KRETSCHMER, W. (1969). Meditative techniques in psychotherapy, in C. Tart (Ed.): Altered states of consciousness. New York: J. Wiley.
- LALANDE, G. (1981). Le groupe de rencontre: effets différentiels d'approches verbale et non verbale. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- LINDEN, W. (1973). Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety and reading achievement. Journal of consulting and clinical psychology, 41, 139-143.
- MAHARISHI MAHESH YOGI. (1976). La science de l'Etre et l'art de vivre. Paris: Robert Laffond.
- MARRON, J.P. (1973). Transcendental Meditation: a clinical evaluation. Dissertation abstracts international, 34, 4051.
- NARANJO, C., ORNSTEIN, R. (1971). On the psychology of meditation. New York: Viking.
- NIDICH, S., SEEMAN, W., DRESKIN, T. (1973). Influence of Transcendental Meditation: a replication. Journal of counseling psychology, 20, 565-566.

- NYSTUL, M.S., GARDE, M. (1977). Comparaison of self-concepts of transcendental meditators and non-meditators. Psychological report, 41, 303-306.
- ORNSTEIN, R. (1971). The techniques of meditation and their implications for modern psychology, in C. Naranjo, R. Ornstein: On the psychology of meditation. New York: Viking, 1971.
- PARIS, G. (1975). Etude de la croissance interpersonnelle des professeurs par l'utilisation conjointe de deux instruments de changement: le groupe de formation et le test PERPE. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- PAUL, G. (1969). Physiological effects of relaxation training and hypnotic suggestion. Journal of abnormal psychology, 74, 425-437.
- PELLETIER, K.R. (1974). Influence of Transcendental Meditation upon autokinetic perception. Perception and motor skills, 39, 1031-1034.
- PENNER, W.J. (1973). Does an in-depth Transcendental Meditation course effect change in the personalities of the participants? Western psychologist, 4, 104-111.
- PRIBRAM, K. (1971). Languages of the brain: experimental paradoxes and principles in neuropsychology. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- REED, J.I.T. (1975). The impact of Transcendental Meditation on cognitive flexibility, field dependence and directional priorities in attention deployment. Dissertation abstracts international, 35, 475-476.
- ROBERT, S., LAMONTAGNE, Y. (1979). La Méditation Transcendantale: une revue critique. L'information psychiatrique, 55, 67-72.
- ROSS, J. (1972). The effects of the Transcendental Meditation program on anxiety, neuroticism, and psychoticism. Collected papers, Maharishi European Research University Press, 1, 594-596.
- RYAN, P.R. (1966). The role of the experiencing variable in psychotherapeutic process. Doctoral dissertation, University of Illinois. Dissertation abstracts international, 27, 971-972.
- SARAZIN, D. (1984). Variation de l'espace personnel dans un groupe de rencontre. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- SCHWARTZ, G.E. (1974). The facts on Transcendental Meditation: "TM relaxes some people and makes them feel better". Psychology today, 7, 39-44.

- SCOTT, L.J. (1977). Transcendental Meditation: effect of pre treatment personality and prognostic expectancy upon degree of reported personality change. Dissertation abstracts international, 38(B), 2383.
- SEEMAN, W., NIDICH, S., BANTA, T. (1972). Influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization. Journal of counseling psychology, 19, 187-198.
- SHAPIRO, J. (1974). The relationship of the Transcendental Meditation program to self-actualization and negative personality characteristics. Collected Papers, Maharishi European Research University Press, 1977, 1, 462-467.
- SHAPIRO, D.H. (1978). Meditation and psychotherapeutic effects. Archives of general psychiatry, 35, 294-302.
- SHAPIRO, D.H. (1980). Meditation. New York: Aldine.
- SINGER, J.L. (1974). Imagery and daydream methods in psychotherapy and behavior modification. New York: Academic Press.
- SMITH, J.C. (1976). Psychotherapeutic effects of Transcendental Meditation for expectation of relief and daily sitting. Journal of consulting and clinical psychology, 44, 630-637.
- STEK, R.J., BASS, B.A. (1973). Personal adjustment and perceived locus of control among students interested in meditation. Psychological report, 32, 1019-1022.
- STERN, M. (1974). The effects of the Transcendental Meditation program on trait anxiety. Collected papers, Maharishi European Research University Press, 1977, 1, 468-469.
- TOMLINSON, T.M., HART, J.T. (1962). A validation of the process scale. Journal of consulting psychology, 26, 74-78.
- WASHBURN, M.C. (1978). Observation relevant to a unified theory of meditation. The journal of transpersonal psychology, 10, 45-65.
- WITKIN, H.A., DYK, R.B., FATERSON, H.F., GOODENOUGH, D.R., KARP, S.A. (1962). Psychological differentiation. New York: Wiley.
- ZUROFF, D.C., SCHWARZ, J.C. (1978). Effects on Transcendental Meditation and muscle relation on trait anxiety, maladjustment, locus of control, and drug use. Journal of consulting and clinical psychology, 46, 264-271.